



Ulla Hoppu • Johanna Kujala • Jenni Lehtisalo
Heli Tapanainen • Pirjo Pietinen (toim.)

Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi

Lähtötilanne ja lukuvuonna 2007–2008
toteutetun interventiotutkimuksen tulokset

Kansanterveyslaitoksen julkaisuja **B** 30/2008



Kansanterveyslaitos
Folkhälsainstitutet
National Public Health Institute

Kansanterveyslaitoksen julkaisuja

B30 / 2008

Publications of the National Public Health Institute

Ulla Hoppu, Johanna Kujala, Jenni Lehtisalo, Heli Tapanainen, Pirjo Pietinen (toim.)

Yläkoululaisten ravitseminen ja hyvinvointi

Lähtötilanne ja lukuvuonna 2007–2008 toteutetun interventiotutkimuksen tulokset

Kansanterveyslaitos
Terveysten edistämisen ja kroonisten tautien ehkäisyn osasto
Ravitsemusyksikkö

KTL – National Public Health Institute, Finland
Department of Health Promotion and Chronic Disease Prevention
Nutrition Unit

Helsinki 2008

Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B30 / 2008

Copyright National Public Health Institute

Julkaisija-Utgivare-Publisher

Kansanterveyslaitos (KTL)

Mannerheimintie 166

00300 Helsinki

Puh. vaihde (09) 474 41, telefax (09) 4744 8408

Folkhälsoinstitutet

Mannerheimvägen 166

00300 Helsingfors

Tel. växel (09) 474 41, telefax (09) 4744 8408

National Public Health Institute

Mannerheimintie 166

FIN-00300 Helsinki, Finland

Telephone +358 9 474 41, telefax +358 9 4744 8408

<http://www.ktl.fi>

ISBN (pdf) 978-951-563-637-9

ISSN 0359-3576

<http://www.ktl.fi/portal/2920>

Kannen kuva - cover graphic: Sini Garam

Helsinki 2008

Ulla Hoppu, Johanna Kujala, Jenni Lehtisalo, Heli Tapanainen, Pirjo Pietinen (toim.)
Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi. Lähtötilanne ja lukuvuonna 2007–2008 toteutetun
interventiotutkimuksen tulokset
Kansanterveyslaitoksen julkaisuja, B30/2008, 283 sivua
ISBN 978-951-563-637-9 (pdf -versio)
ISSN 0359-3576
<http://www.ktl.fi/portal/2920>

TIIVISTELMÄ

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää ja parantaa peruskoulun 7.–8.-luokkalaisten ruokattumuksia ja kouluaikeasta ruokailua. Tutkimukseen osallistui 12 yläkoulua kolmessa eri kaupungissa, yhteensä noin 700 oppilasta. Tutkimuksessa kerättiin tietoja nuoren ja huoltajan kyselylomakkeilla, mittauksilla (pituus, paino ja verenpaine) sekä noin 300 nuorelta ravintohaastattelulla. Interventiokouluissa toteutettiin lukuvuoden 2007–2008 aikana ravitsemuskasvatukseen ja kouluaikeaiseen ruokailuun liittyviä interventiotoinenpiteitä, kuten esimerkiksi pehmeän leivän tarjonnan lisääminen koululounaalla ja terveellisempi välipalatarjonta. Intervention tavoitteena oli vähentää sokerin saantia, lisätä kuidun saantia, lisätä kasvisten ja hedelmien käyttöä sekä parantaa koululounaan ja koulussa syötävien välipalojen laatua.

Lähtötilanteessa tuoreita kasviksia söi päivittäin tytöistä 40 % ja pojista 28 %. Huoltajien vastauksen mukaan alle puolessa kodeista oli tarjolla kasviksia päivittäin. Sokerin osuus energiansaannista oli suositusta suurempaa ja kuidun saanti suositeltua vähäisempää. Myös A- ja D-vitamiinien, folaatin sekä raudan saannit jäivät alle suositusten. Koululounasta söi päivittäin 71 % oppilaista. Tytöistä noin neljännes ja pojista kolmannes ilmoitti syövänsä koululounaan kaikki osat eli pääruoan lisäksi salaatin, leivän ja maidon. Koululounaasta saatiin noin 20 % päivittäisestä energiasta, kun suositus on kolmannes. Koululounas oli kuitenkin ravitsemuksellisesti laadultaan paras päivän aterioista. Nuoret saivat noin 40 % päivän energiasta välipaloista. Yleisimmät kouluaikeana nautitut välipalat olivat makeiset tai suklaa, leipä, välipalapatukat, hedelmät ja sokeroidut virvoitusjuomat.

Intervention tuloksena sokerin osuus energiansaannista väheni interventiokoulujen oppilailla. Hedelmien käyttöä pysyi ennallaan interventiokoulujen, mutta väheni vertailukoulujen oppilailla. Interventiokoulujen tytöt söivät entistä useammin ruisleipää, mutta kuidun määrä ruokavaliossa ei silti lisääntynyt. Makeisten syöminen kouluaikeana väheni interventiokoulujen tytöillä. Interventiokoulujen oppilaiden mielestä koululounas maistui paremmalta kuin vertailukoulujen oppilaiden mielestä. Useammat interventiokoulujen oppilaat myös kokivat, että koululounas vaikuttaa myönteisesti jaksamiseen.

Nuorten ravitsemukseen voidaan parhaiten vaikuttaa muuttamalla ympäristö terveellisiä valintoja suosivaksi. Koulun säännöillä ja toimintatavoilla, esimerkiksi poistumiskiellolla koulun alueelta ja opettajien osallistumisella ruokailuun, voidaan vaikuttaa nuoriin. Epäterveellisten välipalojen myynti kouluissa tulee lopettaa ja terveellisten välipalojen tarjontaa lisätä ja monipuolistaa. Kouluaikeaisessa ruokailussa pehmeän leivän, kasvisten ja hedelmien tarjontaa tulee lisätä ja nuoria pitää kannustaa syömään koululounaan kaikki osat. Koulun aikuisten ja vanhempien vastuulla on terveellisten valintojen tekeminen helpoksi koulussa ja kotona.

Asiasanat: peruskoulu, kouluruokailu, oppilaat, nuoret, ruokatottumukset, ravintoaineet, ruoan käyttö, välipalat, interventiotutkimus

Ulla Hoppu, Johanna Kujala, Jenni Lehtisalo, Heli Tapanainen, Pirjo Pietinen (red.)
Högstadielävers kostvanor och välbefinnande. Kartläggning av utgångsläget och resultat av en
interventionsstudie under läsåret 2007–2008
Folkhälsoinstitutets publikationer, B30/2008, 283 sidor
ISBN 978-951-563-637-9 (pdf -version)
ISSN 0359-3576
<http://www.ktl.fi/portal/2920>

SAMMANDRAG

Studiens syfte var att kartlägga och förbättra elevernas matvanor och ätande under skoltid i årskurserna 7 och 8 i grundskolan. Studien omfattade 12 högstadieskolor i tre olika städer och sammanlagt cirka 700 elever. Insamlingen av uppgifterna genomfördes med hjälp av frågeformulär till elever och målsmän samt mätningar av längd, vikt och blodtryck. Därtill intervjuades cirka 300 elever om sina kostvanor. I interventionsskolorna vidtogs under läsåret 2007–2008 olika åtgärder för att förbättra elevernas kostfostran och påverka deras matvanor under skoldagen. Bl.a. ökade man utbudet av mjukt bröd i samband med skolluncherna och förbättrade utbudet av hälsosamma mellanmål. Syftet med interventionen var att minska elevernas intag av socker och öka deras intag av fibrer, frukt och grönsaker samt att förbättra kvaliteten på skollunchen och de mellanmål som eleverna åt under skoldagen.

Kartläggningen av utgångsläget visade att bara 40 % av flickorna och 28 % av pojkarna åt färska grönsaker varje dag. I mindre än hälften av familjerna serverades grönsaker varje dag, visar svaren från målsmännen. Av elevernas energiintag bestod en större andel av socker och en mindre andel av fibrer än vad som är rekommenderat. Även intaget av vitamin A och D, folat och järn låg under de rekommenderade nivåerna. 71 % av eleverna åt skollunch varje dag. Ungefär en fjärdedel av flickorna och en tredjedel av pojkarna uppgav att de åt av skollunchens alla beståndsdelar, dvs. huvudrätt, sallad, bröd och mjölk. Skollunchen stod för cirka 20 % av elevernas dagliga energiintag, vilket är mindre än den andel på en tredjedel som rekommenderas. Med avseende på näringskvaliteten var skollunchen däremot dagens bästa måltid. Ungefär 40 % av ungdomarnas dagliga energiintag kom från mellanmål. De mellanmål som consumerades under skoltid bestod vanligen av godis eller choklad, bröd, mellanmålsbarer, frukt och sockrad läsk.

Som ett resultat av interventionen minskade sockrets andel av det dagliga energiintaget för eleverna i interventionsskolorna. Elevernas konsumtion av frukt förblev oförändrad i interventionsskolorna, men minskade i jämförelseskolorna. I interventionsskolorna ökade flickornas konsumtion av rågbröd, men deras konsumtion av fibrer ökade inte. Deras konsumtion av sötsaker under skoltid minskade. Skollunchen smakade bättre för interventionsskolornas elever än för jämförelseskolornas elever. Andelen elever som tyckte att de orkade bättre tack vare skollunchen var också större i interventionsskolorna.

Det bästa sättet att påverka ungdomars kostvanor är att förändra miljön så att den främjar hälsosamma val. Skolan kan påverka elevernas beteende genom regler och rutiner, t.ex. att lärarna ska delta i skolmåltiderna och att eleverna inte får avlägsna sig från skolområdet under skoltid. Det är viktigt att försäljningen av ohälsosamma mellanmål i skolorna stoppas och att man ökar utbudet av hälsosamma och mångsidiga mellanmål. Utbudet av mjukt bröd, frukt och grönsaker bör förbättras och eleverna bör uppmuntras att ta av skollunchens alla beståndsdelar (huvudrätt, sallad, bröd och mjölk). De vuxnas uppgift är att göra det lättare för ungdomarna att göra hälsosamma val, både hemma och i skolan.

Ämnesord: grundskola, skolmåltider, elever, ungdomar, matvanor, näringsämnen, näringsintag, mellanmål, interventionsstudie

Ulla Hoppu, Johanna Kujala, Jenni Lehtisalo, Heli Tapanainen, Pirjo Pietinen (eds.)
Nutrition and wellbeing of secondary school pupils. Situation at baseline and results of the intervention study during academic year 2007–2008
Publications of the National Public Health Institute, B30/2008, 283 Pages
ISBN 978-951-563-637-9 (pdf -version)
ISSN 0359-3576
<http://www.ktl.fi/portal/2920>

ABSTRACT

The objective of the study was to evaluate and improve the eating habits, especially school-based eating, of 7th and 8th grade secondary school pupils. 700 pupils from 12 secondary schools located in three different towns, participated in the study. The study gathered information through questionnaires aimed at the young people and their guardians, measurements (height, weight and blood pressure), as well as dietary interviews of around 300 of the pupils. Intervention procedures, such as nutrition education and school-based eating, were introduced at the intervention schools during the academic year 2007–2008. These included, for example, making soft bread more available at the school lunch and offering a healthier choice of snacks. The aim of the intervention was to reduce the intake of sugar, increase the intake of fibre and the consumption of vegetables and fruit, as well as to improve the quality of snacks eaten across the school day.

At baseline, 40 % of the girls and 28 % of the boys consumed fresh vegetables daily. According to information from the guardians, less than half the pupils' homes had a supply of fresh vegetables available daily. The proportion of energy derived from sugar was higher, and the intake of fibre lower, than proposed by the Finnish Nutrition Recommendations. Furthermore, the intakes of vitamin A, vitamin D, folate and iron fell below the recommended levels. 71 % of the pupils had the school lunch every day. Approximately a quarter of the girls and one-third of the boys reported having all the different parts of the school lunch, which in addition to the main meal, included salad, bread and milk. Around 20 % of daily energy intake was derived from the school lunch, compared to a recommended level of 33 %. However, the school lunch was nutritionally superior to the other daily meals. Around 40 % of daily energy intake among the pupils was derived from snacks. The most commonly consumed snacks during school time were sweets or chocolates, bread, cereal bars, fruit and sugary soft drinks.

At the end of the intervention, the energy derived from sugar had decreased among the pupils from the intervention schools. The consumption of fruit remained stable in the intervention group, while it decreased among pupils from the control schools. Girls in the intervention schools consumed rye bread more frequently; however, the proportion of fibre in their diet did not increase. Intervention school girls also consumed fewer sweets during school hours. Pupils from the intervention schools found the school lunch "better tasting" more frequently than those in the control schools. Most of the students in the intervention schools also felt that having school lunch had a positive effect on their energy levels.

The most effective way to influence young people's eating habits is to create a school ethos and environment which encourages a healthy lifestyle and facilitates healthy eating. A supportive environment might include rules and regulations (for example, a ban on leaving the school area during school time) and active participation from teachers in school meals. Unhealthy snacks should be made less readily available at the school premises, and should instead be replaced by a larger variety of healthy snack options. During school meals, the supply of soft bread, vegetables and fruit should be increased, and young people should be encouraged to eat all the different parts of the meal. It is the responsibility of the parents, and the adults at school, to facilitate healthier choices both at school and at home.

Keywords: secondary school (primary school), school meals, pupils, young people, eating habits, nutrients, food use, snacks, intervention study

Tutkimusryhmä

Kansanterveyslaitos, Terveiden edistämisen ja kroonisten tautien ehkäisyn osasto

Pirjo Pietinen, MMT, tutkimusprofessori, Ravitsemusyksikön päällikkö

Ulla Hoppu, FT, erikoistutkija, Ravitsemusyksikkö

Johanna Kujala, VTM, tutkija, Ravitsemusyksikkö

Jenni Lehtisalo, ETM, tutkija, Ravitsemusyksikkö

Heli Tapanainen, VTM, tilastotutkija, Ravitsemusyksikkö

Tiina Laatikainen, LT, ylilääkäri, Kroonisten tautien ehkäisyn yksikön päällikkö

Antti Uutela, VTT, laboratorionjohtaja, Terveiden edistämisen yksikön päällikkö

Leipätiedotus

Sini Garam, ETM, vt. toiminnanjohtaja

Teija Keso, TtM, interventiokoordinaattori

Sydänliitto

Marjaana Lahti-Koski, FT, kehittämisspäällikkö

Kiitokset seuraaville henkilöille:

Ulla Rauramo, Liisa Korkalo, Heli Reinivuo, Tommi Korhonen, Pirjo Koivisto,
kenttävaiheen tutkimushoitajat ja ravintohaastattelijat

ESIPUHE

Sitra aloitti vuonna 2005 Elintarvike- ja ravitsemusohjelma ERA:n tavoitteena edistää toimialan kykyä reagoida globalisaation myötä lisääntyneeseen elintarvikealan kilpailuun sekä kansalaisten elämäntapoihin liittyviin terveyden edistämisen haasteisiin. Ohjelman toteuttaman alan yhteisen strategiaproessin tuloksena syntyi visio: *Suomi – kilpailukykyinen terveellisen ravitsemuksen edelläkävijä*. Strategian tavoitteiden mukaisesti ERA-ohjelma keskittyi elintarvikealan kansainvälisen kilpailukyvyn parantamiseen, pk-sektorin kehittämiseen sekä terveyden edistämiseen ravitsemuksen keinoin.

Lasten ja nuorten terveyden ja ravitsemuksen parantamiseksi toteutettiin koululaisiin ja heidän toimintaympäristöönsä suunnattu *Järkipalaa*-hanke. Hankkeessa julkinen ja yksityinen sektori tekivät monipuolista yhteistyötä terveellisen ravitsemuksen mallimaan rakentamiseksi. Hanke on mahdollistanut useita tutkimus-, kehitys- ja pilottitoimia, joista on saatu uutta tietoa toimivista käytännöistä.

Kansanterveyslaitoksen, Leipätiedotus ry:n, Oulun yliopiston, Sydänliitto ry:n ja Sitran yhteistyössä toteuttama *Järkipalaa*, Yläkoululaisten ravitsemus- ja hyvinvointihanke pureutui peruskoulun 7.–8.-luokkalaisten ravitsemukseen ja terveyteen sekä niiden parantamiseen.

Nyt käsissämme on *Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi – Lähtötilanne ja luku-vuonna 2007–2008 toteutetun interventiotutkimuksen tulokset* -raportti. Raportissa on kuvattu suuren koululaisjoukon ravitsemuksen tila ja sen muutokset yhden kouluvuoden aikana. Tulokset ovat tärkeitä ja toivomme niiden kiinnittävän huomiota lasten ja nuorten ravitsemukseen sekä heitä ympäröivien aikuisten vastuuseen mahdollisuuksien luojina.

Interventioiden tulokset osoittavat, että ruokailutottumusten kehityksen suuntaa on mahdollista muuttaa. Koululaiset voivat tehdä uusia valintoja elintapojensa suhteen, mutta vaihtoehtojen tarjoaminen on aikuisten vastuulla.

Tavoitteemme on, että Järkipalaa-hankkeen loppuessa hankkeen tulokset, kehittämisideat ja käytännöt, joilla koululaisten ruokamaailmaan saadaan merkittäviä muutoksia aikaan, otetaan laajasti käyttöön koko maassa. Opittujen asioiden jalkauttamisen vastuu jää niille tahoille, jotka toimivat koulun käytäntöjen parissa ja kehittävät koulun arkea. Toivomme, että tässä raportissa esitetyt tulokset rohkaisevat toimijoita tämän muutoksen toteuttamisessa.

Kiitämme lämpimästi kaikkia laajaan hankkeeseen osallistuneita ja toivomme tulosten edistävän lasten ja nuorten ravitsemusta ja terveyttä. Erityisen kiitoksen esitämme KTL:n tutkimusprofessori Pirjo Pietiselle tutkimuksen johtamisesta, Leipätiedotuksen vt. toiminnanjohtaja Sini Garamille koulujen käytännön toimenpiteiden johtamisesta, Oulun yliopiston professori Hannu Hausenille suun terveyden osion johtamisesta sekä ruokapalveluhenkilöstön ravitsemuskoulutuksesta vastanneelle Sydänliiton kehittämisspäänjohtaja Marjaana Lahti-Koskelle.

Helsingissä marraskuussa 2008

Anu Harkki, ohjelmajohtaja ja Markku Mikola, projektipäänjohtaja

SISÄLLYS – CONTENTS

TIIVISTELMÄ

SAMMANDRAG

ABSTRACT

ESIPUHE

1	JOHDANTO	1
2	TAUSTA.....	2
2.1	Nuorten ravitsemusta ja kouluruokailua koskevat suositukset.....	2
2.2	Kouluikäisten tutkimukset Suomessa.....	3
2.3	Interventiotutkimukset kouluissa	4
3	TUTKIMUKSEN JA INTERVENTION TOTEUTUS	6
3.1	Tutkimuksen toteuttajat.....	6
3.2	Tutkimuksen tavoitteet	7
3.3	Tutkimuksen toteutus	7
3.3.1	Koulujen valinta.....	7
3.3.2	Suostumukset	8
3.3.3	Kyselylomakkeet.....	9
3.3.4	Kenttätutkimus	10
3.3.5	Osallistujamäärät.....	12
3.3.6	Tilastolliset menetelmät	14
3.4	Intervention toteutus.....	15
3.4.1	Tavoitteet ja mittarit.....	16
3.4.2	Viitekehys	16
3.4.3	Intervention toimenpiteet	19
3.5	Aineiston rajaus	22
4	LÄHTÖTILANTEEN TULOKSET	23
4.1	Nuoren kyselylomake.....	23
4.1.1	Taustatiedot	23
4.1.2	Elintavat, ajankäyttö ja hyvinvointi	24
4.1.3	Sosiaalinen tuki	24
4.1.4	Kouluviihtyvyys.....	25
4.1.5	Ruokavalio	25
4.1.6	Ruokailu kotona	26

4.1.7	Koululounas	27
4.1.8	Välipalat koulussa	28
4.1.9	Käsitykset terveellisestä syömisestä	29
4.1.10	Äiti ja kaverit nuoren syömiseen vaikuttajina.....	31
4.1.11	Painonhallinta ja laihduttaminen.....	32
4.2	Mittaustulokset	33
4.3	Ravintohaastattelut	34
4.3.1	Ateriointi	34
4.3.2	Ruokalajien kulutus.....	35
4.3.3	Raaka-aineiden kulutus	38
4.3.4	Ravintoaineiden saanti ruoasta.....	40
4.3.5	Ravintoaineiden saanti ravintoainevalmisteista	48
4.3.6	Ravintoaineiden saantilähteet	51
4.3.7	Ravintoaineiden saanti eri aterioilla.....	53
4.4	Huoltajan kyselylomake	56
4.5	Opettajan kyselylomake	57
5	INTERVENTION TOTEUTUMINEN JA ARVIOINTI	58
5.1	Interventiokoulujen lähtötilanne.....	58
5.2	Intervention toimenpiteet ja niiden toteutuminen.....	60
5.2.1	<i>Ruokailuympäristö</i>	61
5.2.2	<i>Tiedot ja taidot</i> -ravitsemuskasvatus.....	65
5.2.3	<i>Tiedot ja taidot</i> -ravitsemuskasvatuksen toteutuminen.....	66
5.2.4	Nuorten ja huoltajien ilmoittama osallistuminen	68
5.3	Intervention arviointi	69
5.3.1	Nuorten arviot	70
5.3.2	Huoltajien arviot	71
5.3.3	Koulun aikuisten arviot.....	72
6	INTERVENTION TULOKSET	73
6.1	Nuoren kyselylomake.....	74
6.1.1	Elintarvikkeiden käyttöuseus	74
6.1.2	Koululounas	76
6.1.3	Välipalat koulussa	76
6.1.4	Muita tuloksia	77

6.2	Ravintohaastattelut	78
6.2.1	Ruokalajien kulutus.....	78
6.2.2	Raaka-aineiden kulutus	79
6.2.3	Ravintoaineiden saanti ruoasta.....	81
6.2.4	Ravintoaineiden saanti eri aterioilla.....	82
6.3	Huoltajan lomake	84
6.4	Mittaukset	84
6.5	Yhteenveto tuloksista	85
7	POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	87
7.1	Koulujen määrä ja osallistumisaktiivisuus	87
7.2	Tutkimusmenetelmät	88
7.3	Intervention kesto, kohderyhmä ja tavoitteet	89
7.4	Intervention toteutuminen ja arviointi	90
7.5	Sokeri ja kuitu	92
7.6	Kasvikset ja hedelmät.....	93
7.7	Koululounas.....	94
7.8	Kouluaikaiset välipalat	95
7.9	Koulun aikuiset.....	96
7.10	Vanhemmat ja koti	97
7.11	Sukupuolierot ja muutokset iän myötä.....	98
7.12	Näkökulma yksilöstä ympäristöön ja ravitsemuksesta koko hyvinvointiin	99
7.13	Kouluruokailun resurssit	99
7.14	Jatkotutkimusten tarve.....	100
8	TOIMENPIDESUOSITUKSET	102
9	LIITTEET	
	Liite 1. Nuoren lähtötilannelomake	108
	Liite 2. Huoltajan lähtötilannelomake.....	125
	Liite 3. Opettajan kyselylomake	132
	Liite 4. Terveystutkimuslomake	134
	Liite 5. Nuoren interventiolomake	135
	Liite 6. Huoltajan interventiolomake	137
	Liite 7. Opetusmateriaalit.....	138
	Liite 8. Rian Oy:n ryhmäkeskustelut	139

Liite 9. Nuoren kyselylomakkeen lähtötilanteen tulokset.....	155
Liite 10. Nuoren ravintohaastattelun lähtötilanteen tulokset	214
Liite 11. Nuoren lähtötilanteen mittaustulokset.....	218
Liite 12. Huoltajan kyselylomakkeen lähtötilanteen tulokset.....	219
Liite 13. Opettajan kyselylomakkeen lähtötilanteen tulokset.....	236
Liite 14. Nuoren kyselylomakkeen interventiotulokset	241
Liite 15. Nuoren ravintohaastattelun interventiotulokset.....	261
Liite 16. Nuoren intervention mittaustulokset	264
Liite 17. Huoltajan kyselylomakkeen interventiotulokset	265
LÄHTEET	269

1 JOHDANTO

Vaikka suomalaisten ruokatottumukset ovat muuttuneet pääosin suotuisaan suuntaan viime vuosina, esiin on noussut myös uusia haasteita. Lasten ja nuorten ylipainoisuus on yleistynyt viime vuosikymmeninä. Välipala- ja napostelusyöminen on myös lisääntynyt vaikuttaen haitallisesti ravintoaineiden saantiin ja suunterveyteen.

Perusta terveellisille ruoka- ja terveystottumuksille luodaan lapsuus- ja nuoruusiässä. Yläkouluikäiset (perusopetuksen 7.–9. vuosiluokat) nuoret ovat itsenäistymässä olevia murrosikäisiä, joihin vaikuttavat kaveripiiri ja kaupallinen nuorisokulttuuri. Tässä ikävaiheessa ollaan alttiita terveyskäyttäytymisen muutoksille. Peruskoulu tavoittaa kattavasti koko ikäluokan, ja koulun käytännöt ja opetus tarjoavat mahdollisuuden tukea ja kehittää terveellisiä valintoja.

Kansainvälisesti katsottuna Suomen maksuton ja ravitsemussuositusten mukaisesti toteutettu kouluruokailu on suuri etu lasten ja nuorten terveydelle. Osa koululaisista ei kuitenkaan syö kouluruokaa riittävästi ja korvaa koululounaan epäterveellisillä välipaloilla. Kouluaikaisen ruokailun kehittämiseen tarvitaan hyviä käytännön toimintamalleja.

Nuorten terveydestä ja ruokavaliosta on Suomessa kerätty tähän mennessä tietoa lähinnä kyselytutkimuksilla, joissa on ollut vain muutama kouluruokailua ja ruokavaliota koskeva kysymys. Lisää tutkimustietoa tarvitaan nuorten ruokavaliosta ja etenkin keinoista vaikuttaa siihen. Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää 7.- ja 8. -luokkalaisten nuorten ruokavaliota, ravitsemusta ja kouluaikaista ruokailua sekä arvioida interventio-toimenpiteiden vaikutusta niihin.

2 TAUSTA

2.1 Nuorten ravitsemusta ja kouluruokailua koskevat suositukset

Kouluikäiset nuoret tarvitsevat monipuolista ruokaa kasvuun ja kehitykseen. Nuorten energiantarpeen viitearvot ja ravintoaineiden saantisuositukset on esitetty suomalaisissa ravitsemussuosituksissa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005). Energian ja ravintoaineiden tarve kasvaa murrosiän myötä. Säännöllinen ateriarytmi ja terveelliset välipalat ovat tärkeitä koululaisille.

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan uudet kouluruokailusuositukset julkaistiin huhtikuussa 2008. Kouluruokailu edistää oppilaan hyvinvointia ja ylläpitää työvireyttä koulupäivän aikana. Sen järjestämisestä säädetään opetuslaeissa ja lainsäädäntö takaa maksutoman päivittäisen aterian esi- ja perusopetuksesta lähtien toisen asteen opintojen loppuun. Kunnat ja koulut vastaavat itsenäisesti kouluruokailun käytännön toteutuksesta.

Suosituksen mukaan kouluaterian tulee kattaa noin kolmannes oppilaan päivittäisestä energiantarpeesta. Ruoan ravitsemuksellista laatua voidaan arvioida ravintoainetiheyteen perustuen. Kouluateria koostetaan lautasmallin mukaisesti, ja siihen sisältyy pääruoka, leipä, levite, maito tai piimä sekä salaatti tai kasvislisäke.

Vähimmäisaika ateriointiin tulisi olla 30 minuuttia. Ruokailuympäristöstä todetaan, että sen tulisi olla viihtyisä ja meluton. Suosituksen mukaan oppilaille tulee järjestää mahdollisuus myös välipalaan, mikäli koulun oppitunnit jatkuvat pitempään kuin 3 tuntia koululounaan jälkeen. Terveellisten välipalojen kriteerit on myös esitetty uudessa suosituksessa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008).

Opetushallitus ja Kansanterveyslaitos suosittelivat vuonna 2007, että kouluissa ja oppilaitoksissa ei tulisi olla myytävänä makeisia, virvoitusjuomia tai sokeroituja mehuja. Kouluissa tulee olla myös maksuton, hygieeninen ja helppo mahdollisuus juoda janoon puhdasta ja raikasta vettä. Opetushallitus on julkaissut myös laajemman käsikirjan kouluruokailusta (Lintukangas ym. 2007).

2.2 Kouluikäisten tutkimukset Suomessa

Tietämys kouluikäisten ruokatottumuksista ja niihin vaikuttaminen on tärkeää, koska lapsuudessa ja nuoruudessa omaksutut terveystottumukset jatkuvat usein aikuisikään (Mikkilä ym. 2005). Ruokavalinnat ja kouluruokailu ovat yhteydessä myös muihin elintapoihin, kuten tupakointiin, liikuntaan ja alkoholin käyttöön (Hirvonen ym. 1999).

Kouluikäisten ruokatottumuksia on Suomessa selvitetty pääasiassa laajempien kyselytutkimusten osana (Kouluterveyskysely, Nuorten terveystapatutkimus, WHO-koululaistutkimus). WHO-koululaistutkimuksessa on tutkittu 11-, 13- ja 15-vuotiaiden terveystottumuksia. Sen mukaan vihannesten ja hedelmien päivittäinen syöminen väheni aikavälillä 1986–2002. Vuonna 2002 vain noin joka neljäs tyttö ja joka kuudes poika ilmoitti syövänsä vihanneksia päivittäin. Makeisia ilmoitti syövänsä päivittäin noin kymmenen prosenttia vastaajista (Ojala 2004). Roos ym. (2007) ovat tutkineet ruotsinkielisten koulujen neljäs- ja viidesluokkalaisia oppilaita, joista noin 40 % kertoi syövänsä tuoreita kasviksia päivittäin.

Tutkimusten mukaan kaikki oppilaat eivät syö kouluateriaa lainkaan tai syövät sen vain osittain. Yläasteen kouluruokailu -selvityksen mukaan 89 % oppilaista kävi tutkimuspäivänä koulun ruokalassa ja kävijöistä 95 % söi pääruokaa. Maitoa tai piimää joi 51 %, leipää söi 58 % ja salaattia 47 % oppilaista. Kuitenkin vain 13 % söi kouluaterian kaikki osat: pääruokaa, salaattia, leipää ja maitoa (Urho & Hasunen 2004).

Valtakunnallisen Kouluterveyskyselyn aineistoon (peruskoulun 8. ja 9. luokat sekä lukion 1. ja 2. luokat) perustuvan raportin mukaan pojista noin 90 % ja tytöistä 80 % söi kouluaterian päivittäin. Kaikki aterian osat söi kuitenkin vain noin 35 % oppilaista. Pojista joka kolmas ja tytöistä joka neljäs söi epäterveellisiä välipaloja koulussa vähintään kaksi kertaa viikossa (Raulio ym. 2007).

Stakesin ja Opetushallituksen valtakunnallisessa, koulujen rehtoreille lähetetyn kyselyn mukaan lähes joka toisessa (46 %) yläkoulussa oli tarjolla välipalaa. Se oli useimmiten maksullista (33 %), maksuton välipala oli tarjolla 13 %:ssa kouluista (Manninen 2007). Makeisten ja virvoitusjuomien myynti oli hyvin yleistä Suomen yläkouluissa, yläkouluista 56 %:ssa myytiin makeita tuotteita ja 45 %:ssa terveellisiä tuotteita (Kankaanpää ym. 2007). Myös Nuotion selvityksen (2005) mukaan epäterveellisten välipalojen syönti kouluaikana oli yleistä ja välipalatuotteiden makua sekä hintaa pidettiin tärkeimpinä kriteereinä ostopäätöksiä tehtäessä.

Nuorten ateriarytmi on myös usein osoittautunut epäsäännölliseksi. Noin 40 % pojista ja vajaa 30 % tytöistä söi koulupäivinänsä säännöllisesti kolme pääateriaa eli aamiaisen, lounaan ja päivällisen (Ojala ym. 2006). Salovaaran (2006) tutkimuksessa säännöllinen ateriarytmi ja kouluruokailu olivat yhteydessä parempaan koulumenestykseen sekä vähäisempään stressinkaltaisten oireiden määrään. Aamiaisen syömättä jättäminen voi olla yhteydessä muihin terveydelle haitallisiin tottumuksiin (Keski-Rahkonen ym. 2003).

Suomessa väestöryhmien väliset terveyserot ovat suuret ja sosioekonomiset erot näkyvät jo kouluikäisillä. Aiemmissa tutkimuksissa perheen korkeampi sosioekonominen tausta on ollut yhteydessä koululaisten aamupalan syömiseen ja runsaampaan kasvien ja hedelmien kulutukseen. Sen sijaan sosioekonomiset tekijät eivät suomalaistutkimuksissa ole olleet yhteydessä makeisten syömiseen tai virvoitusjuomien juomiseen (Roos & Koskinen 2007).

2.3 Interventiotutkimukset kouluissa

Nuoren syömisikäytymiseen vaikuttavat monet tekijät, keskeisesti myös ympäristötekijät (Story ym. 2002). Koska nuoret ovat suuren osan päivästä koulussa, koulu on hyvä toimintaympäristö pyrittäessä vaikuttamaan nuorten ruokatottumuksiin. Kouluissa voidaan myös tavoittaa suuri joukko nuoria kerralla, joten toiminta voi olla kustannustehokkaampaa kuin yksilöneuvonta.

Kouluikäisten lihominen ja epäterveelliset ruokatottumukset ovat yleinen ongelma kaikissa länsimaissa, joten niihin vaikuttaminen erilaisten interventiokokeilujen avulla on aktiivisen tutkimuksen kohteena. Lihavuuden ehkäisyyn tai vähentämiseen kohdistuvat interventiot ovat yleisiä etenkin Yhdysvalloissa. Lihavuuteen keskittyvissä interventioidissa ruokavaliomuutosten lisäksi tavoitteena on useimmiten myös liikunnan määrän lisääminen (Shaya ym. 2008). Hedelmien ja kasvien käytön lisääminen (Knai ym. 2006) ja virvoitusjuomien kulutuksen vähentäminen (Haerens ym. 2007) ovat olleet tavoitteina useissa interventioissa.

Kansainvälisten koulututkimusten tulosten yleistettävyyttä heikentää se, että lähtötilanne kouluruokailun järjestämisessä sekä muissa koulun käytännöissä on hyvin erilainen eri maissa. Kattava maksuton kouluruokailu on tarjolla Suomen lisäksi vain Ruotsissa, kun taas muissa maissa koululaiset käyvät ruokatunnilla ruokailemassa kotona, tuovat kotoa eväät tai ostavat maksullisen ruoan koulun ruokalasta tai automaateista (Samuel-

son 2000). Interventioita suunniteltaessa paikalliset olosuhteet ja mahdollisuudet sekä haasteet pitää tuntea hyvin.

Kouluinterventiotutkimuksista on julkaistu useita kattavia katsauksia (Hoelscher ym. 2002, Pérez-Rodrigo & Aranceta 2001, Shepherd ym. 2006, Thomas 2006). Useimpien interventiot keskittyvät vain muutamiin päätavoitteisiin, esim. kasvisten käytön lisäämiseen. Tavoitteille tulee olla selkeästi määritelty muutosmittarit. Haasteena interventioiden vaikuttavuuden arvioinnissa ovat myös niissä käytettävät ruoankäytön tutkimusmenetelmät, joiden soveltuvuudesta ja rajoituksista eri ikäisille tutkittaville on riittämättömästi tietoa (Livingstone ym. 2004).

Intervention käytännön toteutusta tulee jatkuvasti seurata ja arvioida. Interventioprosessin seurannassa on useissa tutkimuksissa ollut puutteita, mikä vaikeuttaa niiden toteutettavuuden ja vaikuttavuuden arviointia (Thomas 2006). Interventioiden kesto on vaihdellut suuresti, muutamista kuukausista useisiin vuosiin. Pysyvien muutosten aikaansaamiseksi riittävän pitkään kestävä ja intensiivinen interventio on tarpeen (Hoelscher ym. 2002).

Tulosten mukaan intervention vaikutukset voivat vaihdella sukupuolittain niin, että usein tyttöjen tulokset ovat olleet poikia parempia (Pérez-Rodrigo & Aranceta 2001). Tämä voi johtua osittain sukupuolten erilaisista ruokamieltymyksistä, esimerkiksi tyttöjen on todettu pitävän enemmän kasviksista ja hedelmistä kuin poikien (Cooke & Wardle 2005).

Opettajat ja ystävät ovat osoittautuneet tärkeiksi malleiksi nuoren ruokailulle (Pérez-Rodrigo & Aranceta 2001). Opettajien sitouttaminen ja osallistuminen interventioiden toteutukseen on havaittu ratkaisevan tärkeäksi niiden onnistumiselle. Myös nuorten itse toteuttama terveystkasvatus on osoittautunut tehokkaaksi keinoksi vaikuttaa toisiin samanikäisiin (Mellanby ym. 2000).

Koulujen ateriapalvelut ja muu kouluympäristö, esim. koulun välipalamyynti ovat myös keskeinen vaikuttava tekijä. Koulun ruokapalvelujen toteuttajien yhteistyö koulun muiden toimijoiden kanssa on tärkeää (Position of the ADA 2003). Koulujen myyntiautomaattien tarjonnan ja myyntiaikojen rajoittamisen on todettu vaikuttavan nuorten ruokavalintoihin edullisesti (Neumark-Sztainer ym. 2005).

Ihanteellisessa tilanteessa kouluissa tapahtuvaa interventiota tukee myös koti. Vanhempien aktivoiminen on kuitenkin havaittu useissa tutkimuksissa haasteelliseksi, esimerkiksi heidän osallistumisensa vanhempainiltoihin voi olla vähäistä. Vanhempien osallis-

tumisen lisäämistä on pidettykin yhtenä eniten lisätutkimusta ja -panostusta vaativana aihealueena interventioissa (Thomas 2006).

3 TUTKIMUKSEN JA INTERVENTION TOTEUTUS

3.1 Tutkimuksen toteuttajat

Yläkoululaisten ravitsemus- ja hyvinvointihanke on osa Sitran Elintarvikkeet ja ravitsemus (ERA) -ohjelman Järkipalaa-hanketta. Se on toteutettu useiden tahojen yhteistyönä. Kansanterveyslaitoksen ravitsemusyksikkö on vastannut koko hankkeen koordinoinnista sekä alku- ja loppututkimuksen toteutuksesta. Intervention käytännön toteutuksesta on vastannut Leipätiedotus ry ja ruokapalveluhenkilöstön koulutuksesta Suomen Sydänliitto ry.

Suun terveyden tutkimuksesta ja interventiosta hankkeessa on vastannut Oulun yliopiston hammaslääketieteen laitos. Sen toteutus ja tulokset raportoidaan muualla.

Osa Sitran Järkipalaa-kehityshankkeessa mukana olleista elintarvikealan yrityksistä tarjosi välipalatuotenäytteitä intervention aikana toteutetuissa tilaisuuksissa (Valio, Raisio, Vaasan & Vaasan). Abra Oy toimitti kahteen kouluun välipala-automaatin. Fenno-bon Oy ja Leaf Oy tarjosivat toimenpidekouluissa ksylitolipastillit koululounaan jälkeen nautittavaksi.

3.2 Tutkimuksen tavoitteet

Tutkimuksen päätavoitteina olivat:

1. Keväällä 2007 tehtävässä tutkimuksessa (lähtötilannetutkimus):

- kartoittaa peruskoulun 7.-luokkalaisten ravitsemusta, kouluruokailua, elintapoja ja terveydentilaa sekä niihin liittyviä tekijöitä

2. Lukuvuonna 2007–2008 toimenpidekouluissa toteutettavassa interventiossa:

- kehittää kouluaikeista ruokailua: sekä lounasta että välipalatarjontaa
- lisätä 8.-luokkalaisten nuorten tietoja ja taitoja omaan ruokavalioonsa ja terveyteensä liittyvistä tekijöistä
- vaikuttaa koulun henkilökuntaan ja vanhempiin nuorten terveyden edistämiseksi

3. Keväällä 2008 tehtävässä tutkimuksessa (loppututkimus):

- arvioida interventiotöiden vaikutuksia ja etenkin intervention tavoitteiden toteutumista (ks. yksityiskohtaiset tavoitteet kappale 3.4.1)

3.3 Tutkimuksen toteutus

3.3.1 Koulujen valinta

Tutkimuspaikkakuntia valittaessa ensimmäisenä kriteerinä oli kaupungin riittävän suuri koulujen määrä. Toiseksi mukaan pyrittiin saamaan kaupungeja eri puolilta Suomea. Mukaan ko. kaupungeista valittiin kouluja, joissa koulutilastojen mukaan 7. luokan opilaiden määrä oli yli 90.

Alkuselytysten jälkeen kaupungeiksi valikoituivat Tampere (pyydettiin mukaan 9 koulua), Turku (6 koulua), Lahti (4 koulua) ja Mikkeli (4 koulua). Yhteensä mukaan pyydettiin siis 23 koulua. Kaupungin koulutoimenjohtajille ja koulujen rehtoreille lähetettiin kirje, jossa kuvattiin tutkimuksen kulku ja pyydettiin koulutoimen ja koulun suostumusta tutkimukseen osallistumiselle. Lisäksi sama kirje lähetettiin tiedoksi kaupungin kouluterveydenhuollosta vastaavalle ylilääkärille. Mikäli rehtori ei vastannut kirjeeseen määräaikaan mennessä, hänelle lähetettiin vielä muistutussähköposti.

Puoltava vastaus saatiin kaikkien kaupunkien koulutoimesta ja yhteensä 12 koulusta. Turusta ei yksikään kuudesta koulusta halunnut tulla mukaan tutkimukseen. Perusteluna kieltäytymiselle oli yleensä koulun osallistuminen useisiin muihin tutkimuksiin. Siten tutkimuspaikkakunniksi jäivät Tampere (6 koulua), Lahti (4 koulua) ja Mikkeli (2 koulua). Kevään 2007 lähtötilannetutkimuksen jälkeen koulut arvottiin interventio- ja vertailukouluiksi kaupunkien sisällä, 6 koulua kumpaankin ryhmään.

3.3.2 Suostumukset

Tutkimus sai puoltavan lausunnon Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin koordinoivassa eettisessä toimikunnassa. Tieto lähetettiin myös Kansanterveyslaitoksen tutkimuseettiselle toimikunnalle.

Tutkimukseen pyydettiin osallistumaan yleensä kaikki mukaan ilmoittautuneiden koulujen 7. luokan oppilaat. Kuitenkin yhdessä koulussa, joka oli oppilasmäärältään huomattavasti muita suurempi, osallistumaan pyydettiin rehtorin valinnan mukaan vain osa 7. luokista, jotta otoskoko pysyi tasaisena koulujen välillä. Tutkimuksessa oli mukana yhteensä 77 luokkaa.

Jokaisessa kaupungissa järjestettiin tutkimuksesta tiedotustilaisuus vanhemmille. Kutsut vanhempainiltaan jaettiin kouluilla oppilaille kotiin vietäväksi. Lisäksi jokaisella koululla järjestettiin tiedotustilaisuus 7. luokan oppilaille.

Yhdessä kaupungissa saatiin oppilaiden kotiosoitteet koulutoimen kautta ja näin tiedotteet nuorelle ja huoltajalle sekä suostumuslomakkeet tutkimukseen osallistumisesta voitiin postittaa kotiosoitteeseen. Kahdessa kaupungissa kouluilta saatiin oppilaiden nimilistat. Näissä tiedotteet ja suostumuslomakkeet jaettiin oppilaille koulun kautta kotiin vietäväksi.

Nuoren ja huoltajan allekirjoittamat suostumuslomakkeet palautettiin postitse suoraan Kansanterveyslaitokseen. Kahden kaupungin osalta osallistujien osoitetiedot koottiin suostumuslomakkeista KTL:ssa. Alkuperäisestä otoksesta, 1469 oppilaasta, huoltajan ja oppilaan suostumus saatiin 769:ltä eli 52 %:lta. Suostumuksen antaneista tyttöjä oli 55 % ja poikia 45 %. Suostumuksen antaneiden määrä vaihteli suuresti kouluittain (34–68 %) ja kaupungeittain (49–62 %).

Kyselylomakkeet lähetettiin ja tutkimusaika varattiin vain niille nuorille, joilta sekä nuoren että huoltajan suostumus tutkimukseen osallistumisesta oli saatu ennen tutkimuksen alkua.

Tutkimusaineistot tallennettiin erillisen tutkimuskoodin mukaan ja tutkittavien henkilötiedot säilytettiin erillään tutkimusaineistoista.

3.3.3 Kyselylomakkeet

Nuorten lomake esiteltiin tammikuussa 2007 ryhmällä 7. luokan oppilaita (n = 30) ja lomaketta muutettiin ja korjattiin saadun palautteen perusteella.

Kenttätutkimuksen alkaessa sekä 2007 että 2008 huoltajien ja nuorten kyselylomakkeet postitettiin osallistujien kotiin ja ne pyydettiin palauttamaan palautuskuoressa. Sekä nuorelle että huoltajalle oli oma palautuskuori. Lomakkeiden perussisältö oli sama molempina vuosina (ks. liitteet 1 ja 2) ja vuonna 2008 toimenpidekoulujen nuorten ja huoltajien lomakkeita oli täydennetty muutamilla interventiota koskevilla lisäkysymyksillä (liitteet 5 ja 6). Niille, jotka eivät olleet palauttaneet lomakettaan määräaikaan mennessä, lähetettiin yksi muistutuskirje ja uudet lomakkeet.

Vuonna 2007 myös opettajilta tiedusteltiin näkemyksiä kouluruokailusta taustatiedoksi intervention toteutusta varten (liite 3). Opettajien kyselylomakkeet (30 kpl/koulu) lähetettiin kouluille kenttätutkimusviikolla. Rehtori laittoi lomakkeet jakoon opettajienhuoneeseen ja opettajat täyttivät lomakkeen halutessaan. Opettajien lomaketiedot kerättiin ilman tunnistetietoja ja lomakkeet palautettiin palautuskuoressa. Vuonna 2008 lomakekyselyä opettajille ei toteutettu.

Kyselylomakkeet tallennettiin tallennuspalveluihin erikoistuneessa yrityksessä kaksoistallennuksella. Epäselvät vastaukset tarkistettiin lomakkeista tallennuksen jälkeen KTL:ssa.

3.3.4 Kenttätutkimus

Alkututkimuksen kenttätutkimusvaihe toteutettiin huhti–toukokuussa 2007 ja loppututkimuksen kenttätutkimusvaihe huhtikuussa 2008. Jokaisella tutkimuspaikkakunnalla työskenteli KTL:n ryhmässä tutkimushoitaja ja ravintohaastattelija (yhteensä 3 tiimiä). Ennen kenttätutkimuksen alkua kenttätutkimushenkilökunnalle järjestettiin kaksipäiväinen koulutus Helsingissä. Tutkimuksen ravintohaastattelijat olivat osallistuneet jo aiemmin Finravinto 2007 -tutkimuksen ravintohaastattelijoiden kahden viikon koulutukseen sekä kenttätyöjaksoon tai ruokapäiväkirja-aineiston tallennukseen.

Kouluilta pyydettiin luokkien lukujärjestykset. Koulukohtaiset ajanvarauslistat laadittiin KTL:ssa ja niissä pyrittiin ottamaan huomioon lukujärjestykset (esim. tutkimusaikoja ei annettu liikuntatuntien aikaan) ja lisäksi tiedossa olleet valinnaisaineryhmäjärjestelyt,

koeajat tai koulun muut aikatauluun vaikuttavat tapahtumat. Tutkittavat oppilaat sijoitettiin tutkimusaikatauluun luokittain aakkosjärjestyksessä huomioiden ko. luokan aikataulut. Tutkimusajat toimitettiin kouluille tutkimusta edeltävällä viikolla ja luokanvalvojat tai muut opettajat jakoivat ajat oppilaille. Tutkittavilla oli tarvittaessa mahdollisuus vaihtaa aikaansa sopimalla asiasta tutkimushoitajan kanssa. Mikäli tutkittava ei tullut tutkimukseen sovittuna aikana eikä käynyt itse sopimassa uutta aikaa, tutkimushoitaja varasi hänelle uuden tutkimusajan, josta tiedotettiin tutkittavalle esim. luokanvalvojan välityksellä.

Kenttätutkimus suoritettiin kouluilla koulun osoittamissa tiloissa kouluaikana. Mittauksiin, hammastutkimukseen ja ravintohaastatteluun oli jokaiseen varattu oma erillinen tila, jossa oli peruskalusteet (pöytä ja tuolit). Tutkimusryhmä toi mukanaan tutkimuksessa tarvittavat välineet. Tutkimusryhmä oli jokaisella koululla 4–7 päivää riippuen osallistujien määrästä.

Kenttätutkimukseen kuuluivat ensin tutkimushoitajan suorittamat mittaukset (pituus, paino, vyötärönympärys, verenpaine). Tämän jälkeen tutkimushoitaja ohjasi oppilaan seuraavaan tutkimuspisteeseen, jossa suoritettiin Oulun yliopiston hammaslääketieteen laitoksen toteuttama hammastarkastus ja suuhygieniakysely. Sen toteutus ja tulokset raportoidaan toisaalla. Lopuksi osa tutkittavista ohjattiin ravintohaastattelupisteeseen. Mittauksiin ja hammastutkimukseen kului aikaa yhteensä noin puoli tuntia ja ravintohaastatteluun 30–40 minuuttia.

Mittaustuloksista ja ravintohaastattelun perusteella lasketusta ravintoaineiden saannista annettiin jokaiselle osallistujalle henkilökohtainen palaute. Mikäli verenpaineen mittaustulos ylitti ikäryhmälle suositellun raja-arvon, tutkittavalle annettiin ohje mennä verenpaineen uusintamittaukseen kouluterveydenhoitajalle.

Mittaukset

Kaikki terveystutkimukseen kuuluvat mittaukset suoritettiin standardoidusti yksityiskohtaisten kenttätöohjeiden mukaisesti. Paino mitattiin kevyessä vaatetuksessa digitaalisella vaa’alla (Seca) 0,2 kg:n tarkkuudella. Pituus mitattiin seinään kiinnitettävällä mitalla 0,1 cm:n tarkkuudella. Vyötärön ympärysmitta mitattiin muovisella mittanauhalla suoliluun harjanteen ja alimman kylkiluun puolivälistä puolen cm:n tarkkuudella.

Verenpaineen mittaaminen suoritettiin automaattiseen oskillometriseen menetelmään perustuvaa mittaria (Omron M6) käyttäen. Mittaus tapahtui istuvassa asennossa oikeasta olkavarresta. Verenpaine mitattiin kaksi kertaa ja mittausten välillä pidettiin vähintään kahden minuutin tauko.

Ravintohaastattelut

Osa tutkittavista osallistui myös 48 tunnin ravintohaastatteluun. Tavoitteena oli saada haastatteluun mukaan 300 osallistujaa, joten haastatteluun ohjattiin noin 40 % tutkittavista. Ravintohaastatteluun osallistuvat tutkittavat oli valittu satunnaisesti. Jos ravintohaastatteluaikaan merkitty tutkittava ei tullut paikalle, vuonna 2007 haastatteluun ohjattiin seuraava tutkittava riittävän osallistujamäärän varmistamiseksi. Vuonna 2008 ravintohaastatteluun ohjattiin vain ne tutkittavat, jotka osallistuivat haastatteluun edellisenäkin vuonna.

Haastattelujen keräämisessä käytettiin samaa menetelmää kuin Finravinto 2007 -tutkimuksessa. Tässä kuvataan lyhyesti haastattelutilanne ja aineiston käsittelyn sekä laadunvalvonnan pääpiirteet. Menetelmän yksityiskohdat on kuvattu tarkemmin Finravinto 2007 -raportissa (Paturi ym. 2008).

Tutkittavan kahden edellisen vuorokauden ruoankäyttö tallennettiin suoraan kannettavalle tietokoneelle haastattelun edetessä. Haastattelun tukena käytettiin tukimateriaalia, esimerkiksi annoskokojen arvioinnissa käytettiin annoskuvakirjaa (Paturi ym. 2006) ja Ruokamittoja-julkaisua (Sääksjärvi & Reinivuo 2004). Lisäksi yleisimmistä tuotteista oli laadittu tuotekuvastoja, joiden avulla tutkittava muisteli esim. maitotuotteiden laatua tai käytetyn leipärasvan rasvapitoisuutta. Haastattelijoiden oli käytössään koulujen ruokalistat ja he kävivät tarvittaessa kysymässä lisätietoja kouluruoasta keittiöhenkilökunnalta.

Haastattelun tallennukseen käytettiin KTL:n Finessi-ohjelmistoa, joka käyttää ravintoaineiden saannin laskentaan kansallista elintarvikkeiden koostumustietokanta Fineliä. Ohjelmaan tallennettiin elintarvikkeiden ohella tiedot ruokailuajoista ja ateriatyypeistä haastateltavan kertoman mukaan. Vuonna 2007 koostumustietokannassa oli tallentajan valittavana 3059 koodia, joista 941 oli peruselintarvikkeita, 1596 ruokalajeja ja 522 ravintoainevalmisteita (Kansanterveyslaitos 2007). Vuonna 2008 vastaavat luvut olivat 3096, 952, 1604 ja 540 (Kansanterveyslaitos 2008). Edellisiin versioihin verrattuna uudet koodit

olivat pääasiassa nuorten suosimia välipalatuotteita ja uusia ravintoainevalmisteita. Fines-si ja Fineli on kuvattu yksityiskohtaisesti Finravinto 2007 -tutkimuksen raportissa.

Haastattelijat lähettivät tiedot viikoittain KTL:een, jossa ne tarkastettiin. Aineistosta tarkastettiin mm. ruoankulutuksen ja ravintoaineiden saannin ääriarvot, epätavalliset annoskoot ja aineistoon kirjatut lisätiedot. Havaitut virheelliset tiedot korjattiin yhteistyössä haastattelijan kanssa. Haastatteluista hylättiin kokonaan ne, joissa oli saatu kerättyä tietoa vain yhdeltä päivältä (vuonna 2007 $n = 1$, 2008 $n = 1$) sekä ne, jotka haastattelijalla oli muuten arvioinut luonteeltaan epäluotettavaksi (vuonna 2007 $n = 3$, 2008 $n = 1$).

Ruoankäyttötietoja kuvataan kolmella tasolla: ruokalajien kulutuksena, raaka-aineiden kulutuksena ja ravintoaineiden saantina. Ravintoaineiden saanti on laskettu erikseen ruoasta ja ravintoainevalmisteista. Ravintoaineiden saantia on tarkasteltu myös aterialuekohtaisesti. Lisäksi esitetään, mitkä ruokalajit ovat keskeisimmät ravintoaineiden lähteet. Tyttöjen ja poikien ruoankäyttö ja ravinnonsaanti eroavat toisistaan huomattavasti sekä määrällisesti että laadullisesti. Tästä syystä tyttöjä ja poikia on yleensä käsitelty ruoankäyttöön ja ravinnonsaantiin liittyvissä analyyseissä erillään. Vain interventionmuutoksia tarkasteltaessa tytöt ja pojat on pidetty yhtenä ryhmänä.

3.3.5 Osallistujamäärät

Nuoren ja huoltajan lomakkeisiin vastanneiden määrät sekä terveystutkimukseen ja ravintohaastatteluun osallistuneiden määrät on esitetty taulukossa 3.3.1. Vaikka koulut arvottiin interventio- ja vertailukouluiksi vasta vuoden 2007 alkututkimuksen jälkeen, osallistujamäärät esitetään taulukossa jaoteltuna näihin ryhmiin myös vuoden 2007 osalta. Samoin on esitetty intervention tulokset luvussa 6.

Vuonna 2007 suostumuksensa antaneista tytöistä terveystutkimukseen tuli 98 %, kun taas nuorten ja huoltajien lomakkeen palautti 95 % suostumuksensa antaneista tytöistä tai heidän huoltajistaan. Pojilla vastaavasti terveystutkimukseen osallistui ja nuorten lomakkeen palautti 94 % ja huoltajien lomakkeen palautti 93 % suostumuksensa antaneista. Otokseen kuuluneista terveystutkimukseen osallistui 50 % nuorista ja lomakkeet saatiin 49 %:lta nuorista ja huoltajista.

Vuonna 2008 kyselylomakkeet lähetettiin ja aika terveystutkimukseen varattiin kaikille, jotka olivat antaneet suostumuksensa tutkimukseen osallistumisesta, riippumatta siitä

olivatko he osallistuneet vuonna 2007 vai eivät. Siten vuonna 2008 lomakkeisiin saattoi vastata tai terveystutkimukseen osallistua joku, joka ei ollut vastannut tai osallistunut edellisenä vuonna. Yksi syy toisen vuoden tietojen puuttumiseen oli muuttaminen tai koulun vaihto. Huoltajien, opettajien tai tutkimushoitajien ilmoittamien tietojen perusteella 23 oppilasta oli vaihtanut koulua vuosien 2007 ja 2008 tutkimusten välillä. Taulukon 3.3.1. alimmaisessa osassa on esitetty tiedot siitä, kuinka monelta osallistujalta oli tiedot molemmilta vuosilta.

Otoksessa 50 % oppilaista kuului interventiokouluihin. Interventio- ja vertailukoulujen oppilaiden osuudet pysyivät melko samanlaisena kaikissa eri aineistoissa eri vuosina (nuorten ja huoltajien lomake, terveystutkimus sekä ravintohaastattelu). Interventiokoulujen oppilaita oli aineistosta riippuen 51–52 % kaikista osallistuneista. Suostumuksensa antaneista oli tyttöjä 55 % eli tytöt osallistuivat poikia innokkaammin. Myös sukupuoli-jako oli hyvin samanlainen eri aineistoissa eri vuosina, tyttöjen osuus oli 55–56 %.

Kaikkien vuoden 2007 alkututkimukseen osallistuneiden tiedot on esitetty lähtötilanteen tuloksissa (luku 4). Koska intervention vaikutusten ja muutoksen arviointiin tarvitaan tiedot samoilta vastaajilta sekä alku- että lopputilanteessa, intervention vaikutuksia selvittävissä analyyseissä olivat mukana vain ne vastaajat, joilta tiedot oli saatavilla molemmilta vuosilta (luku 6).

Huoltajan lomakkeeseen toivottiin vastausta ensisijaisesti äidiltä ja vuonna 2007 93 %:ssa vastaajana oli äiti. Lisäksi huoltajan lomakkeeseen toivottiin vastausta samalta huoltajalta molempina vuosina, mutta yhteensä 30 lomakkeessa vastaajana oli eri huoltaja tai huoltajatieto puuttui. Opettajien kyselylomakkeita palautettiin 243 kpl vuonna 2007.

Kyselylomakkeet oli täytetty pääosin huolellisesti eikä niitä jouduttu hylkäämään yhtään. Kuitenkin yksittäiseen kysymykseen vastaajien määrä voi olla vastaajien kokonaismäärää pienempi, koska osa vastaajista oli saattanut jättää vastaamatta joihinkin kysymyksiin.

Taulukko 3.3.1. Osallistujamäärät

		Nuoren lomake	Huoltajan lomake	Terveys- tutkimus	Ravinto- haastattelu*	Suostumus
2007						
Tytöt	interventio	202	201	207	82	212
	vertailu	198	198	205	88	209
	yhteensä	400	399	412	170	421
Pojat	interventio	173	173	173	73	184
	vertailu	153	152	154	63	164
	yhteensä	326	325	327	136	348
Kaikki yhteensä		726	724	739	306	769

2008

Tytöt	interventio	191	192	205	79
	vertailu	186	187	195	81
	yhteensä	377	379	400	160
Pojat	interventio	155	159	164	68
	vertailu	142	141	154	62
	yhteensä	297	300	318	130
Kaikki yhteensä		674	679	718	290

Sikä 2007 että 2008

Tytöt	interventio	187	187	202	79
	vertailu	182	183	193	80
	yhteensä	369	370	395	159
Pojat	interventio	151	155	159	68
	vertailu	139	138	147	60
	yhteensä	290	293	306	128
Kaikki yhteensä		659	663	701	287

* Hyväksytyt haastattelut

3.3.6 Tilastolliset menetelmät

Tutkimuskouluista otettiin mukaan tutkimukseen kaikki 7.-luokkalaiset oppilaat. Tällöin eri oppilaita saman koulun sisällä ei voida olettaa tilastollisesti riippumattomiksi eli kyseessä on ryväsotanta-asetelma.

Lähtötilanteen aineistoista tutkittiin sukupuolieroja. Nuorten kyselylomaketietojen sukupuolierojen testaukseen käytettiin khiin neliötestiä. Jos solukoot olivat tähän liian

pieniä, käytettiin Fisherin eksaktia testiä. Ravintotulosten sukupuolierot testattiin Mann-Whitney U-testillä, koska muuttajat eivät olleet normaalisti jakautuneita.

Intervention vaikutuksia arvioitaessa katsottiin vuosien 2007 ja 2008 välillä tapahtuneita muutoksia. Useissa kysymyksissä jo lähtötilanteessa interventio- ja vertailukoulujen välillä oli suuria eroja, mutta muutosta vuosien 2007 ja 2008 välillä tarkasteltaessa pyrittiin kuvaamaan etenkin muutoksen suuntaa lähtötilanne-eroista riippumatta. Muutamisissa kysymyksissä erojen tarkastelun helpottamiseksi vastausluokkia on yhdistelty, esim. mielipideväittämissä vastaukset ”täysin samaa mieltä” ja ”jokseenkin samaa mieltä” on yhdistetty samaan luokkaan.

Nuorten kyselylomaketietojen muutosten arviointia varten tehtiin uudet muutoksen suuntaa kuvaavat muuttajat. Järjestysasteikollisten muuttajien osalta katsottiin, kenellä jokin tietty ominaisuus oli kasvanut, kenellä oli vähentynyt ja kenellä oli pysynyt samana. Muutoksen ero interventio- ja vertailukoulujen välillä testattiin käyttäen näin muodostuneita kolmeluokkaisia muuttajia khiin neliötestillä sekä Kendallin järjestyskorrelaatiolla. Tuloksen luotettavuus ryväsotanta-asetelmassa arvioitiin käyttämällä permutaatiotestiä.

Ravintohaastatteluaineistoon sekä terveystutkimusaineistoon liittyvät muuttajat sekä jotkin kyselylomakkeisiin liittyvät muuttajat ovat jatkuvia. Jatkuvien muuttajien osalta muutoksen suunnan lisäksi voidaan tarkastella muutoksen suuruutta. Vuosien 2007 ja 2008 välisen erotuksen testaus interventio- ja vertailukoulujen välillä tehtiin varianssi-analyysillä, jossa selittäjinä mallissa olivat interventioyryhmä sekä interaktiotermi interventioyryhmä*koulu ryväsotannan vaikutusten huomioimiseksi.

Analyysit on tehty käyttäen SAS –tilasto-ohjelmistoa ja liitetaulukot on tuotettu SPSS -ohjelmalla.

3.4 Intervention toteutus

Interventiotutkimuksella tarkoitetaan tavoitteellisiin muutoksiin pyrkivää luotettavalla asetelmalla toteutettavaa tutkimusta. Seuraavaksi esitetään Yläkoululaisten ravitsemus- ja hyvinvointitutkimuksen intervention tavoitteet, teoreettinen viitekehys ja intervention toimenpiteet. Suunnittelutyössä hyödynnettiin interventiotutkimuksen suunnittelun ja toteutuksen tueksi tarkoitettua teosta (Bartholomew ym. 2006).

3.4.1 Tavoitteet ja mittarit

Intervention tavoitteet jakaantuvat ravitsemuksellisiin ja kouluaikaisen ruokailun tavoitteisiin. Nämä tavoitteet ja niiden mittarit on esitetty taulukossa 3.4.1.

Taulukko 3.4.1. Intervention tavoitteet ja mittarit.

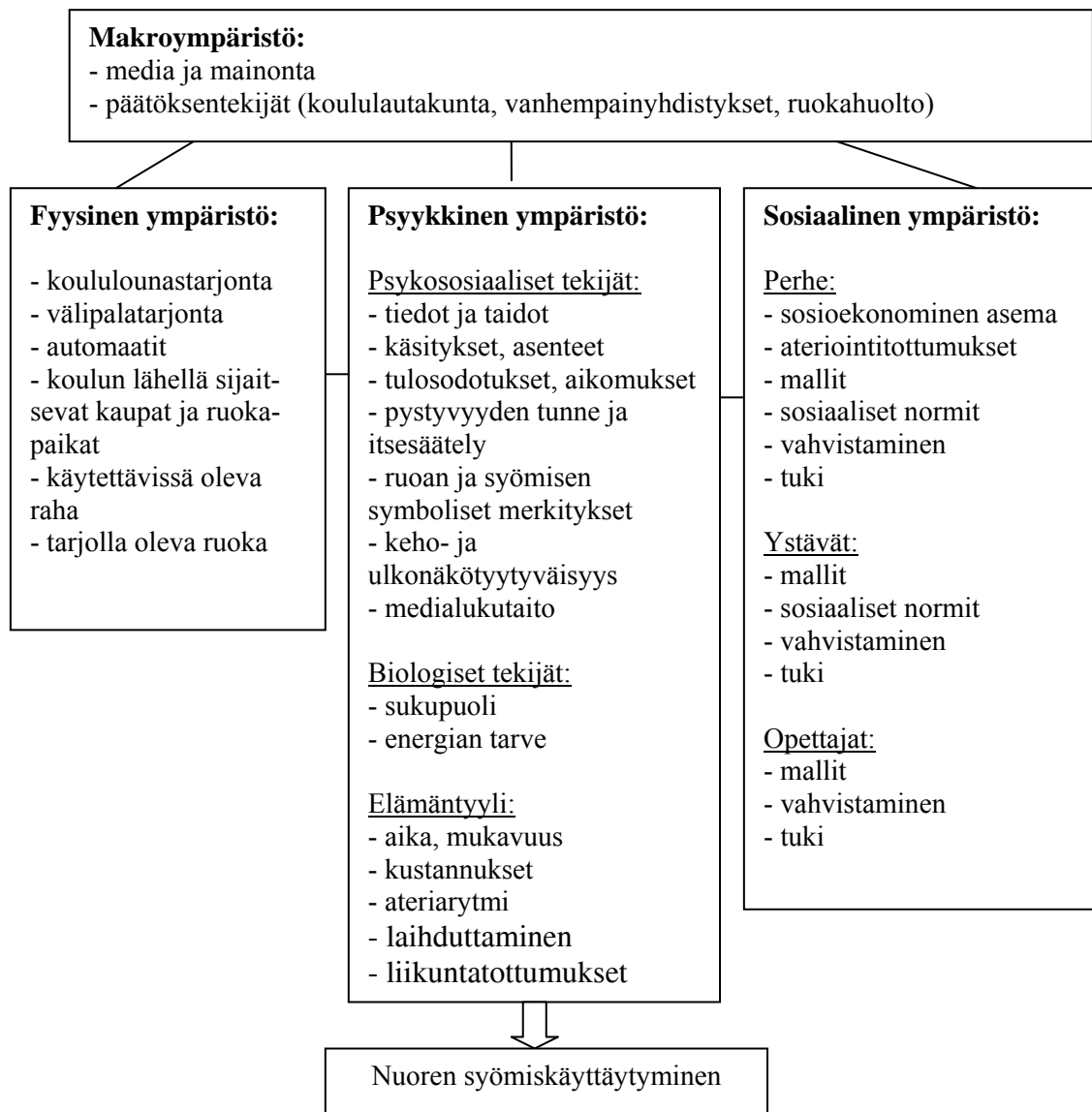
Tavoite	Mittari (kyselylomake)	Mittari (ravintohaastattelu)
Ravitsemukselliset tavoitteet		
1. Sokerin saanti vähenee	Makeisten (kysymys 33_31), sokeroitujen mehujen (33_37) ja virvoitusjuomien (33_39 ja 33_40) käyttöuseus laskee	Sokerin osuus kokonaisenergiansaannista (E%) vähenee
2. Kuidun saanti lisääntyy	Ruisleivän (33_1) ja sekaleivän (33_2) käyttöuseus nousee	Kuidun saanti (g/vrk) lisääntyy
3. Kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttö lisääntyy	Kasvisten (33_19), hedelmien (33_21) ja marjojen (33_22) käyttöuseus nousee	Kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttömäärä (g/MJ) lisääntyy
Kouluaikaisen ruokailun tavoitteet		
4. Koululounaan syö useampi	Joka päivä koululounasta syövien osuus lisääntyy (45)	
5. Syödyn koululounaan laatu paranee	Useampi oppilas syö koululounaan kaikki osat (47, pääruoka, salaatti, leipä ja maito)	
6. Koulussa syötävien välipalojen laatu paranee	Makeisten, sokeroitujen mehujen ja virvoitusjuomien käyttö välipaloina koulussa vähenee (57)	
	Leivän ja hedelmien käyttö välipaloina koulussa lisääntyy (57)	

3.4.2 Viitekehys

Nuoren syömiskäyttäytymiseen vaikuttavat useat tekijät. Kuvassa 3.4.1 on listattu keskeisimmät fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset ja ympäristöön liittyvät tekijät, jotka voivat vaikuttaa nuoren ruokavalintoihin. Ruokavalintoja ohjaavat esimerkiksi tarjolla oleva ruoka, lähiympäristön tärkeät ihmiset, kuten perhe ja kaverit, sekä nuoren omat käsitykset ja ominaisuudet. Ruokavalinnat syntyvät näiden eri tekijöiden välisessä vuorovaikutuksessa.

Intervention teoreettiseksi viitekehyyksi valittiin ravitsemusinterventiotutkimuksissa eniten käytetty Albert Banduran (1986) sosiaaliskognitiivinen teoria (*Social Cognitive Theory*). Sen mukaan käyttäytyminen, kognitiiviset ja muut yksilön sisäiset tekijät sekä ympäristötekijät toimivat vuorovaikutuksessa ja toisiaan määrittävinä. Banduran teoria on sosiaalinen: ympäristö vaikuttaa yksilön ajatteluun ja toimintaan, ja vastaavasti yksilön käyttäytyminen vaikuttaa siihen, missä ympäristöissä hän toimii ja miten hän niihin vaikuttaa (Bandura 1986). Banduran teoria on myös kognitiivinen – sen keskeinen piirre ovat yksilön odotukset, joiden nähdään vaikuttavan hänen käyttäytymiseensä. Käyttämisen tulokset puolestaan muokkaavat hänen odotuksiaan. (Bandura 1977).

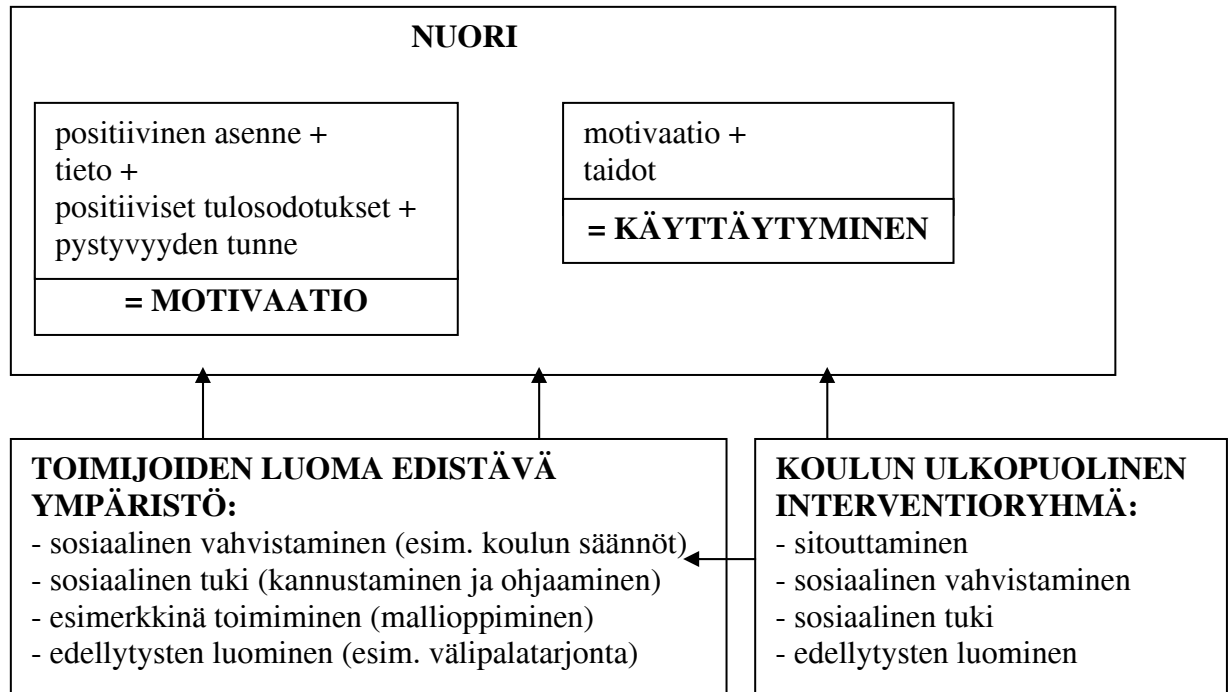
Banduran teorian vahvuutena on sen vahva tutkimusnäyttö sekä näkökulman kattavuus. Merkittävä teorian suosioon vaikuttava piirre on sen välitön niveltyminen vaikutuksiin muutosten aikaansaamiseksi. Koska nuoren syömiskäyttäytymiseen vaikuttavat monet tekijät, myös muutosten aikaansaamiseksi on parasta pyrkiä vaikuttamaan mahdollisimman moneen niistä.



Kuva 3.4.1. Nuoren syömiskäyttäytymiseen vaikuttavat tekijät (mukaeltu Story ym. 2002)

Kuvassa 3.4.2 on esitetty intervention viitekehys. Tavoitteisiin pyritään vaikuttamalla nuoren ajatteluun, käyttäytymiseen ja ympäristöön kuten sosiaaliskognitiivinen teoria edellyttää. Nuoren motivaatiota terveelliseen syömiseen pyritään lisäämään vaikuttamalla nuoren asenteisiin, tietoihin, tulosodotuksiin (odotukset käyttäytymisen seurauksista) ja pystyvyyden tunteeseen (usko omaan pystyvyyteen käyttäytyä tietyllä tavalla). Lisäksi pyritään vaikuttamaan nuoren käyttäytymiseen lisäämällä nuoren taitoja tehdä terveellisiä ruokavalintoja.

Käyttäytymistä ja sen muutoksia tuetaan vaikuttamalla ympäristöön. Ympäristöä pyritään muuttamaan terveellisiä valintoja tukevaksi ympäristön eri toimijoihin (kuten keittiöhenkilökunta ja vanhemmat) ja fyysiseen ympäristöön (esim. ruokatarjonta) vaikuttamalla. Muutoksia on tukemassa koulun ulkopuolinen interventioryhmä.



Kuva 3.4.2. Intervention sosiaalkognitiivinen viitekehys

3.4.3 Intervention toimenpiteet

Interventioon suunniteltiin sekä yksilöön että yhteisöön kohdistettavia toimenpiteitä. Yksilötasolla pyrkimyksenä on vaikuttaa niin nuoreen kuin hänen huoltajiinsa. Koulun tasolla puolestaan tarkoituksena on kehittää yhteisöllistä toimintaa sekä koulun ruokailuympäristöä. Yksilö- ja yhteisötasolla toimiminen limittyvät suunnitelmassa toisiinsa: esimerkiksi vanhempiin kohdistettujen toimenpiteiden pääasiallinen tavoite on kodin ruokailuympäristön ja yhteisöllisyyden parantaminen. Toisaalta kouluyhteisön kehittämisessä on tavoitteena vaikuttaa myös yksittäisiin opettajiin ja muihin koulun työntekijöihin. Vanhempiin ja kouluyhteisöön kohdistuneiden toimenpiteiden toteuttamisessa ovat suunnitelmassa mukana interventioryhmän työntekijät yhdessä koulun henkilökunnan kanssa, kun taas oppilaisiin kohdistuvista toimenpiteistä vastaa yleensä tehtävään perehdytyksen saanut opettaja.

Sisällöllisesti intervention suunnitellut toimenpiteet jakautuvat kahteen pääteemaan. *Tiedot ja taidot* -osion toimenpiteet painottuvat ravitsemuksellisten tavoitteiden saavuttamiseen ja *Ruokailuympäristö*-osion kouluaikaisen ruokailun tavoitteiden saavuttamiseen. Toimenpiteet näkyvät taulukossa 3.4.2. tavoitteiden mukaisesti jaoteltuina. Osiot täydentävät toisiaan ja monet toimenpiteistä tähtäävät yhtäaikaaisesti useampaan tavoitteeseen, joten jaottelu on osin päällekkäinen.

Tiedot ja taidot -osio kohdistuu nuorten ravitsemustietojen ja -taitojen lisäämiseen. Uusien asioiden oppimisen ohella keskeisenä tavoitteena on lisätä nuorten valmiuksia ja taitoja, jotta he voivat käytännössä hyödyntää tietojaan. Osioon kuuluvia toimenpiteitä pyritään toteuttamaan asiaan perehdytettyjen opettajien toimesta pääasiassa oppitunneilla erilaisten opetusmateriaalien avulla.

Ruokailuympäristö-osiossa on tarkoitus toimia kouluyhteisön tasolla ja vaikuttaa lisäksi koteihin. Toimenpiteiden tavoitteena on nuorten ruokailuympäristön muuttaminen terveellisiä valintoja suosivaksi. Suunnitellut ruokailuympäristön muutoksiin liittyvät toimenpiteet voidaan jakaa edelleen kouluaikaiseen ruokailuun ja terveyttä edistävän ruokailuympäristön kehittämiseen. Kehittämiskohteina ovat kouluruokailu, kouluaikainen välipalatarjonta sekä koko kouluympäristö.

Tavoitteena on, että muutoksia toteuttavat kaikki ympäristön toimijat ja interventioryhmä toimii ohjaten ja motivoiden. Keskeisiä toimijoita ovat koulujen rehtorit ja opettajat sekä koulukeittiön henkilökunta. Mukaan pyritään saamaan myös kouluterveydenhoitaja. Kouluruokailun osalta tehdään yhteistyötä myös kunnallisten ateriapalvelujen järjestäjien kanssa.

Terveellisemmän ruokailuympäristön luomisen kannalta tärkeässä roolissa on sekä nuorten että aikuisten sitouttaminen hankkeeseen. Niinpä nuorten ohella myös opettajat, koulun muu henkilökunta ja huoltajat pyritään sitouttamaan intervention toteuttamiseen ja yhteisiin tavoitteisiin. Sitouttamiseen liittyviä toimenpiteitä toteuttavat ensisijaisesti interventioryhmän työntekijät ja ulkopuoliset asiantuntijat (esim. draamatyöpajojen vetäjät).

Suunnitelman mukaan kaikille kouluille tarjotaan käyttöön kaikkia interventioon suunniteltuja toimenpiteitä. Erityisesti ruokailuympäristöön liittyviä painotuksia voidaan kuitenkin muuttaa koulun lähtötilanteen mukaan. Toiset koulut tarvitsevat esimerkiksi välipalatarjoilua, toisilla välipalaa on jo myynnissä. Viimeksi mainittu puolestaan saattavat tarvita muutoksia välipalan laatuun. Jos taas välipala-asiat ovat kunnossa, voidaan

keskittyä koululounaan kehittämiseen. Opetusmateriaalia tarjotaan samanlaisena kaikille kouluille ja opettajat saavat tilata sitä oman halunsa ja kiinnostuksensa mukaan.

Taulukko 3.4.2. Intervention toimenpiteet tavoitteiden mukaisesti ryhmiteltyinä

	<i>Ruokailuympäristö</i>	<i>Tiedot ja taidot</i>
A Ravitsemukselliset tavoitteet - sokerin saanti vähenee - kuidun saanti lisääntyy - kasvien, hedelmien ja marjojen käyttö lisääntyy	- infot rehtorille, opettajille, keittiöhenkilöstölle, huoltajille ja nuorille - keittiöhenkilökunnan koulutus - draamatyöpaja koulun aikuisille - välituntikäytännöt - makeiden juomien ja ruokien tarjonnan vähentäminen koulussa - pehmeän leivän tarjonnan lisääminen koulussa - ”Nähdään kotona” -lehti vanhemmille	- nuorten infotilaisuudet - opetuskalvosarjat - testit, pelit ja kilpailut - esitteet ja julisteet - näyttekansiot - muut oppituntimateriaalit - internetsivusto - Makukoulu - hyvinvoinnin teemapäivä
B Kouluaikaisen ruokailun tavoitteet - koululounaan syö useampi - syödyn koululounaan laatu paranee - syödyn välipalan laatu paranee	- infot rehtorille, opettajille ja keittiöhenkilöstölle, huoltajille ja nuorille - draamatyöpaja koulun aikuisille - keittiöhenkilökunnan koulutus - koulun säännöt - vanhempien kouluruokaillat - oma kouluravintola -konsepti - kouluravintolan viihtyisyys - mahdollisuus ostaa terveellinen välipala koulussa - terveellisiin välipalatuotteisiin tutustuminen	- nuorten infotilaisuudet - draamatyöpaja nuorille - esitteet ja julisteet

3.5 Aineiston rajaus

Tässä raportissa kuvataan kattavasti vuoden 2007 lähtötilanne (luku 4), koska se antaa kuvan nuorten ravitsemuksesta ja kouluruokailusta Suomessa. Vastaavia yksityiskohtaisia tietoja esimerkiksi nuorten ravintohaastattelujen perusteella lasketusta ravintoaineiden saannista ja elintarvikkeiden kulutuksesta ei ole julkaistu viime vuosina. Vuoden 2008 loppututkimuksen tuloksia tarkastellaan lähinnä intervention tavoitteiden toteutumisen näkökulmasta (luku 6).

Nuoren kyselylomakkeessa oli myös useita nuoren syömiskäyttäytymiseen liittyviä kysymyksiä, joita on käytetty sosiaalipsykologian *pro gradu* -työn aineistona (Kujala 2008). Kaikkia näitä kysymyksiä ei käsitellä tekstissä, mutta kaikki tulokset vuodelta 2007 on esitetty liitetaulukoissa. Osaa kerätystä aineistosta tullaan hyödyntämään myös myöhemmin julkaistavissa tieteellisissä artikkeleissa, joissa voidaan paneutua tiettyihin teemoihin tarkemmin. Lisäksi tutkimukseen kuului Oulun yliopiston hammaslääketieteen laitoksen suorittama suun terveyden tutkimus ja interventio, jonka tulokset raportoidaan toisaalla.

Intervention käytännön toteutusta kuvataan tässä raportissa vain melko lyhyesti. Interventiossa Leipätiedotuksen toteuttamien, parhaiksi osoittautuneiden toimenpiteiden käytännön toteutuksesta julkaistaan erillinen käsikirja verkkoaineistona. Tähän verkkoaineistoon sisältyy myös interventiota varten laadittua opetusmateriaalia sekä kuvia tutkimuskouluissa valokuvatuista oppilaiden ruokatarjottimista (Keso ym. 2008).

4 LÄHTÖTILANTEEN TULOKSET

Kaikkien lomakkeiden lähtötilannetulokset esitetään liitetaulukoissa liitteissä 9, 12 ja 13. Taulukoissa tulokset on esitetty käyttäen tutkimuslomakkeiden vastausvaihtoehtoluokittelua, mutta tekstissä on joitakin vastausvaihtoehtoja yhdistetty tulosten tulkinnan helpottamiseksi. Liitetaulukoissa tulokset esitetään nuorten osalta sekä sukupuolittain että koko aineisto yhdessä. Jos suuria sukupuolieroja ei vastauksissa ollut, kerrotaan tekstissä koko aineiston lähtötilannetulos ilman sukupuolijakoa.

4.1 Nuoren kyselylomake

4.1.1 Taustatiedot

Sosiodemografiset taustatiedot on raportoitu yksityiskohtaisesti liitetaulukoissa. Tutkimukseen osallistuneiden nuorten ikä vuoden 2007 kenttätutkimuksen aikaan oli keskimäärin 13,8 vuotta. Nuorten huoltajista viidesosa oli suorittanut yliopisto- tai korkea-koulututkinnon ja huoltajista yli 80 % oli työssä kodin ulkopuolella.

68 % nuorista asui äidin ja isän kanssa samassa taloudessa ja 18 % nuorista asui yksinhuoltajaäidin kanssa. Samassa taloudessa asui useimmiten kaksi alle 18-vuotiasta. Noin puolella nuorista oli viikossa käytettävissä rahaa 5–10 euroa ja noin kolmasosalla alle 5 euroa tai ei lainkaan rahaa.

Tytöistä 67 %:lla ja pojista 51 %:lla kaikkien aineiden keskiarvo viime todistuksessa oli 8 tai enemmän. Koulumatkan pituus yhteen suuntaan oli yli puolella nuorista alle 3 km ja noin kolmasosalla yli 5 km.

4.1.2 Elintavat, ajankäyttö ja hyvinvointi

Nuorista terveydentilansa tällä hetkellä erittäin tai melko hyväksi koki lähes 90 %. Fyysisen kuntonsa puolestaan koki erittäin tai melko hyväksi noin 70 %. Lähes puolet nuorista ilmoitti harrastavansa vapaa-ajan liikuntaa (vähintään puolen tunnin ajan) 4–6 kertaa viikossa tai päivittäin.

Nuorista yhteensä 85 % meni nukkumaan viimeistään kello 22.30, jos koulu alkoi seuraavana päivänä kahdeksalta. Vastaavasti useimmat heräsivät viimeistään kello 7 aamulla. Tytöt nukkuivat keskimäärin vähän alle ja pojat vähän yli 8,5 tuntia yössä. Monet tunsivat itsensä väsyneiksi koulupäivinä vähintään 2–3 kertaa viikossa tai useammin, 57 % aamulla herätessä ja noin viidesosa aamupäivisin tai iltapäivisin. Tytöt tunsivat itsensä useammin väsyneiksi kuin pojat.

Kodin ilmapiiriin koki melko tai erittäin hyväksi 90 % nuorista. Noin kolmasosa nuorista vietti vanhempiensa kanssa aikaa arkipäivisin tunnin tai vähemmän. Arkipäivinä noin puolet nuorista oleskeli kavereiden kanssa kaupungilla tai ulkona noin kaksi tuntia tai enemmän. 43 % nuorista kulutti aikaa vähintään kaksi tuntia tv:n, videoiden tai DVD:n katseluun ja 31 % saman ajan yhteydenpitoon tietokoneella.

Tytöistä 66 % harjasi hampaat kaksi kertaa ja 27 % kerran päivässä, pojista vastaavasti 48 % ja 39 %. Hyvin harva nuorista tupakoi ja myös alkoholin juonti oli vähäistä.

Nuorilta tiedusteltiin myös tiettyjen oireiden tai tunnetilojen yleisyyttä viimeisen puolen vuoden aikana. Tytöistä 24 %:lla ja pojista 13 %:lla oli päänsärkyä noin kerran viikossa tai useammin. Ärtynoisyyttä tai pahantuulisuutta sekä väsymystä tai uupumusta esiintyi yli puolella tytöistä noin kerran viikossa tai useammin. Vastaavat osuudet pojilla olivat 40 % ja 45 %. Tyttöillä esiintyi kaikkia oireita useammin kuin pojilla.

4.1.3 Sosiaalinen tuki

Nuoren perheeltä ja kavereilta saamaa sosiaalista tukea selvitettiin kahdeksalla väittämällä, jotka ovat kaksi osiota koetun sosiaalisen tuen mittarista (Cheng ym. 2004). Mittarin kolmas osio eli merkitykselliset muut ihmiset rajattiin pois. Lähes 90 % nuorista oli jokseenkin tai täysin samaa mieltä siitä, että perhe yrittää todella auttaa häntä. Valtaosa koki myös, että perhe auttaa häntä mielellään päätösten tekemisessä.

Pojat kokivat tyttöjä useammin saavansa kaiken tarvitsemansa tuen perheeltään ja pojista tyttöjä useampi uskoi voivansa puhua ongelmistaan perheensä kanssa. Sen sijaan tytöt katsoivat poikia useammin, että he voivat puhua ongelmistaan kavereidensa kanssa. Tytöt myös kokivat poikia useammin, että kaverit yrittävät todella auttaa heitä. Lisäksi tytöt pystyivät useammin luottamaan kavereihinsa, kun asiat menevät pieleen. Tytöistä 92 % ja pojista 77 % oli samaa mieltä siitä, että heillä on kavereita, joiden kanssa voi jakaa ilonsa ja surunsa. Kaiken kaikkiaan pojat uskoivat saavansa sosiaalista tukea tyttöjä useammin perheeltään, kun taas tytöt kokivat saavansa poikia useammin sosiaalista tukea kavereiltaan.

4.1.4 Kouluviihtyvyys

Nuorten kouluviihtyvyyttä selvitettiin joukolla kouluun liittyviä väittämiä. 66 % nuorista oli jokseenkin tai täysin samaa mieltä siitä, että heidän koulunsa on mukava paikka ja useimmat luokan oppilaista ovat ystävällisiä ja auttavaisia. Tytöt pitivät poikia useammin koulussa olemisesta ja koulua mukavana paikkana. Lisäksi noin 60 % nuorista koki, että luokan oppilaat viihtyvät hyvin yhdessä ja opettajat kohtelevat oppilaita oikeudenmukaisesti. Noin 70 % tunsu kuuluvansa omaan kouluunsa ja koki, että muut oppilaat hyväksyivät hänet sellaisena kuin hän on. Noin joka viides tyttö ja joka kolmas poika ei pitänyt koulussa olemisesta. Noin kolmasosa oppilaista koki, että heillä on liikaa koulutyötä.

4.1.5 Ruokavalio

Kyselylomakkeen vastausten mukaan lähes 70 % nuorista söi mielestään yleensä melko tai hyvin terveellisesti. Laktoositonta tai vähälaktoosista ruokavaliota noudatti 15 % tytöistä ja 7 % pojista ja ruoka-aineallergioita raportoi noin neljännes tytöistä ja viidenes pojista. Muiden erityisruokavalioiden määrä oli hyvin vähäinen.

Ravintoainevalmisteista yleisimmin oli käytetty monivitamiinivalmisteita (25 %), D-vitamiinivalmisteita (11 %) ja kalsiumvalmisteita (8 %). Tyttöjen ja poikien välillä ei ollut merkittävää eroa valmisteiden käytössä.

Liitetaulukoissa 9.33_1–46 on esitetty ruokien ja juomien käyttö viimeksi kuluneen viikon aikana (”asteikolla ei kertaakaan” – ”useammin kuin kerran päivässä”). Ruislei-

pää ilmoitti syöneensä kolmasosa nuorista päivittäin (luokat ”6–7 päivänä viikon aikana” ja ”useammin kuin kerran päivässä” yhdistettynä). Juustoa käytti päivittäin 37 % nuorista ja leikkelemakkaraa tai lihaleikkeleitä 13 %. Kalaruokaa oli syönyt 1–2 päivänä viikossa kaksi kolmasosaa nuorista, mutta 27 % ei kertaakaan.

Tytöistä tuoreita kasviksia söi päivittäin 40 % ja hedelmiä 32 %. Pojilla vastaavasti päivittäinen käyttö oli huomattavasti vähäisempää; kasviksia 28 % ja hedelmiä 23 %. Pojista noin joka kymmenes ilmoitti, ettei edeltävän viikon aikana ollut syönyt kertaakaan tuoreita kasviksia tai hedelmiä.

Monia rasvaisia ja makeita ruokia syötiin yleisimmin 1–2 päivänä viikossa: 24 % söi lihapiirakoita/pasteijoita, hampurilaisia/hot dogeja 29 %, pizzaa 40 %, ranskalaisia/paistettuja perunoita 40 % ja perunalastuja 33 % nuorista. Myös pullaa ym. makeita leivonnaisia ja keksejä sekä jäätelöä syötiin yleensä kerran tai pari viikossa. Suklaata ja makeisia syötiin useammin. Viidesosa nuorista söi makeisia 3–5 päivänä viikossa. Lisäksi yli puolet nuorista söi suklaata ja/tai makeisia 1–2 päivänä viikossa. Ksylitolipurukumia pureskeli tai ksylitolimakeisia söi päivittäin yli puolet tytöistä ja noin neljäsosa pojista.

Täysmehua joi päivittäin noin neljäsosa nuorista. Kahvia joi päivittäin 8 % nuorista, teetä 6 %, kaakaota 11 % ja sokeroitua mehua 8 %. Pojista viidesosa ilmoitti juoneensa sokeroitua kolajuomaa ja 13 % muuta sokeroitua virvoitusjuomaa 3–5 päivänä viikossa, kun tyttöillä vastaavat luvut olivat 8 % ja 6 %. Energiajuomia joi 1–2 päivänä viikossa viidesosa pojista ja kymmenesosa tytöistä. Sokeroimattomia (*light*) juomia juotiin harvemmin kuin sokeroituja.

4.1.6 Ruokailu kotona

Kolme neljäsosaa nuorista söi aamiaista kotona kouluviikon aikana. Pojat (81 %) söivät useammin aamiaista päivittäin kuin tytöt (69 %). Tytöistä 10 % ja pojista 5 % söi aamiaista vain harvoin tai ei koskaan. Kouluaamuisin syötiin yleisimmin leipää, jogurttia/viiliä, muroja/mysliä ja juotiin tuoremehua, maitoa tai kaakaota.

Kouluviikon aikana välipalaa koulun jälkeen söi joka päivä 42 % ja lämpimän aterian illalla kolme neljäsosaa nuorista. Pojat söivät useammin päivittäin lämpimän aterian illalla kuin tytöt.

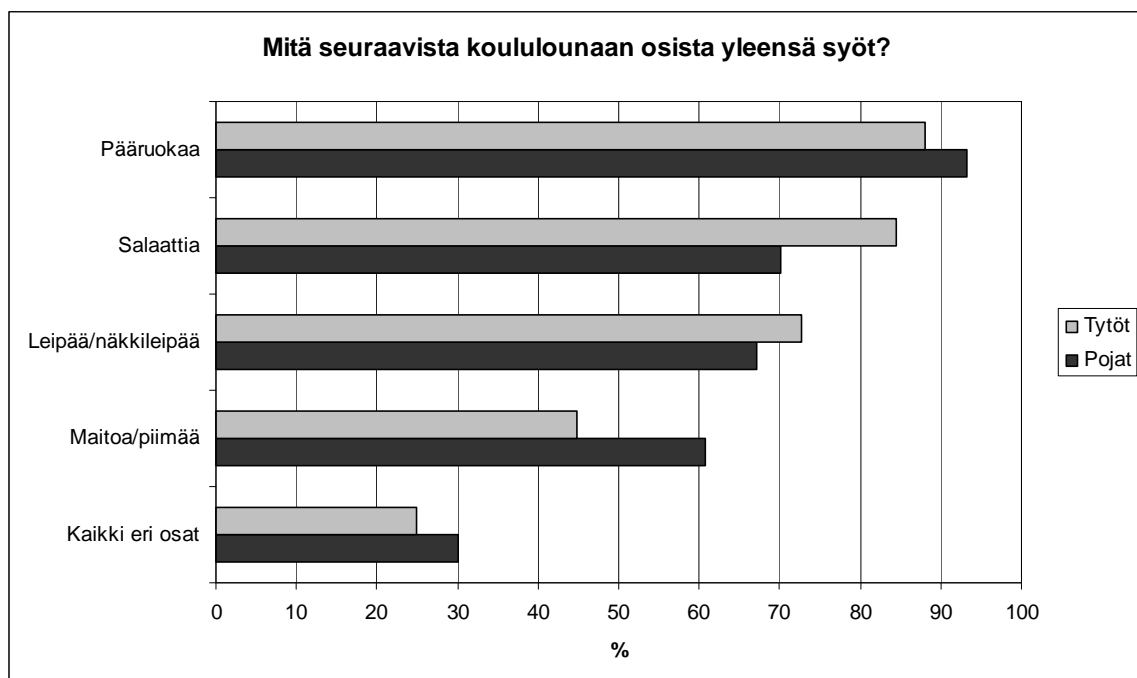
Arki-iltoina 46 %:ssa perheistä valmistettiin ateria ja perhe söi sen yhdessä. Vastaavasti 45 %:ssa perheistä valmistettiin ilta-ateria, mutta sitä ei syöty yhdessä. Lopuissa perheistä ei ollut illalla varsinaista ateriaa vaan jokainen otti itselleen syötävää.

Nuorista 56 % joi kotona rasvatonta maitoa ja 66 % tytöistä ja 57 % pojista käytti leivän päällä kasvirasvavevitettä. Tytöt osallistuivat poikia useammin ainakin joskus kotona ruoanvalmistukseen ja perheen ruokaostosten tekemiseen.

4.1.7 Koululounas

Nuorista 45 % oli sitä mieltä, että koululounas maistui yleensä hyvältä tai melko hyvältä. Arvosana kouluruoalle asteikolla 4–10 oli keskimäärin seitsemän. 71 % söi koululounasta kouluviikon aikana päivittäin ja 22 % 3–4 kertaa viikossa. Tiedusteltaessa syitä siihen, miksi koululounas jätettiin syömättä, yleisimmät syyt olivat että ei pidä kouluruoasta (23 %), ei ole nälkäinen (13 %) tai on syönyt kotitaloustunnilla (14 %).

Kuvassa 4.1.1 on esitetty mitä koululounaan osia yleensä syötiin. Useimmat söivät pääruokaa, mutta maitoa joi vain noin puolet. Tytöt söivät useammin salaattia kuin pojat, mutta joivat harvemmin maitoa. Tytöistä 25 % ja pojista 31 % ilmoitti syövänsä yleensä kaikki aterian osat (pääruoka, salaatti, maito, leipä).



Kuva 4.1.1. Koululounaan eri osien syönti sukupuolittain (%)

Koululounaan syömiseen käytetty aika oli lyhyt, 82 % nuorista käytti siihen enintään 15 minuuttia. Koululounaan syönnin jälkeen nälkäiseksi tunsu jäävänsä 1–2 kertaa viikossa 24 % nuorista ja 3–4 kertaa viikossa tai päivittäin yhteensä 15 % nuorista.

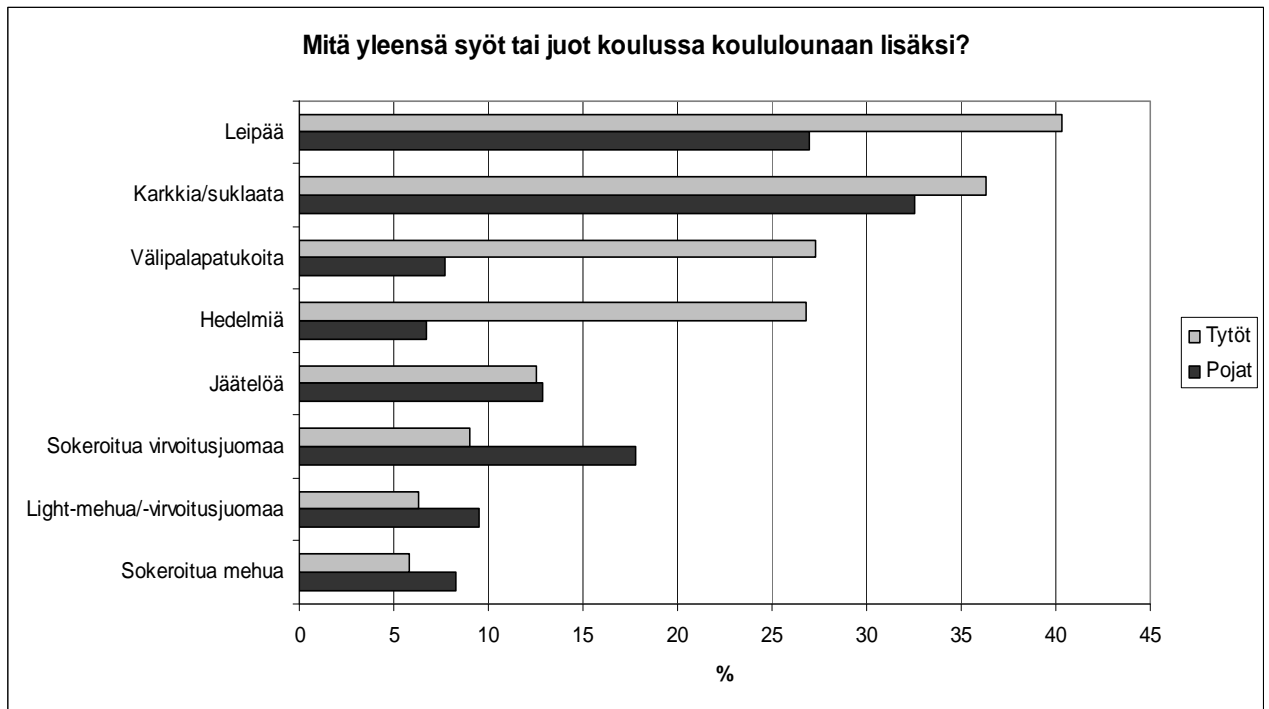
Kysyttäessä parannusehdotuksia kouluruokailun kehittämiseksi, nuoret toivoivat useimmin paremman makuista pääruokaa (69 %), useammin jälkiruokia (50 %) ja pehmeää leipää (47 %). Tytöt (53 %) toivoivat enemmän salaattivaihtoehtoja poikia (24 %) useammin. Pojat halusivat tyttöjä useammin pidemmän ruokatunnin ja tytöt puolestaan viihtyisämmän ruokailuympäristön. Myös lyhyempää jonotusaikaa (22 %) ja enemmän mausteita (17 %) haluttiin yleisesti. Avoimissa vastauksissa toivottiin lisäksi mm. enemmän pääruokavaihtoehtoja, useammin hedelmiä ja parempia perunoita.

Kouluruokailua koskeviin väittämiin nuoria pyydettiin vastaamaan viisiportaisella asteikolla (”täysin eri mieltä” – ”täysin samaa mieltä”). Nuoret olivat jokseenkin samaa tai täysin samaa mieltä väitteistä seuraavasti: kouluruoka on terveellistä 68 %, mautonta 38 %, näyttää hyvältä 24 %, suolaista 11 % ja rasvaista 15 %. Vastaavasti 38 % nuorista vastasi, että koululounas vaikuttaa myönteisesti terveyteen ja 59 %:n mielestä jaksamiseen.

4.1.8 Välipalat koulussa

Noin puolet nuorista ilmoitti syövänsä välipaloja kouluaikana vähintään kerran viikossa ja 32 % pojista ja 20 % tytöistä puolestaan vastasi, ettei syö niitä koskaan. Kouluaikana nautitut välipalat hankittiin yleisimmin koulun välipalatarjoilusta (36 %) ja koulun ulkopuolelta (23 %). Tytöistä 34 % ja pojista 11 % toi välipalat kotoa. Koulun automaateista tai kioskista välipalansa hankki 13–14 %.

Yleisimmät kouluaikana nautitut välipalat on esitetty kuvassa 4.1.2. Tytöt söivät useammin hedelmiä, välipalapatukoita ja leipää kuin pojat. Pojat puolestaan joivat useammin virvoitus- ja energiajuomia.



Kuva 4.1.2. Yleisimmät välipalat kouluaikana sukupuolittain (%)

4.1.9 Käsitukset terveellisestä syömisestä

Nuoren kyselylomakkeessa oli useita kysymyksiä terveellisestä syömisestä. Osassa kysymyksiä oli määritelty, mitä terveellisellä syömisellä tarkoitetaan – siihen kuului kasvien ja hedelmien syönti useita kertoja päivässä, ruisleivän päivittäiskäyttö sekä makeisten ja virvoitusjuomien nauttimisen rajoittaminen enintään 2–3 kertaa viikossa. Tällaista terveellistä ruokavaliota ilmoitti noudattavansa kyseisellä hetkellä 70 % tytöistä ja 64 % pojista. Vastaava tulos saatiin silloinkin, kun kysyttiin ruokavalion terveellisyyttä ilman sen kriteerien määrittämistä. Lisäksi noin 88 % tytöistä ja 65 % pojista sanoi joskus ajatelleensa ruokavaliotaan terveysnäkökulmasta.

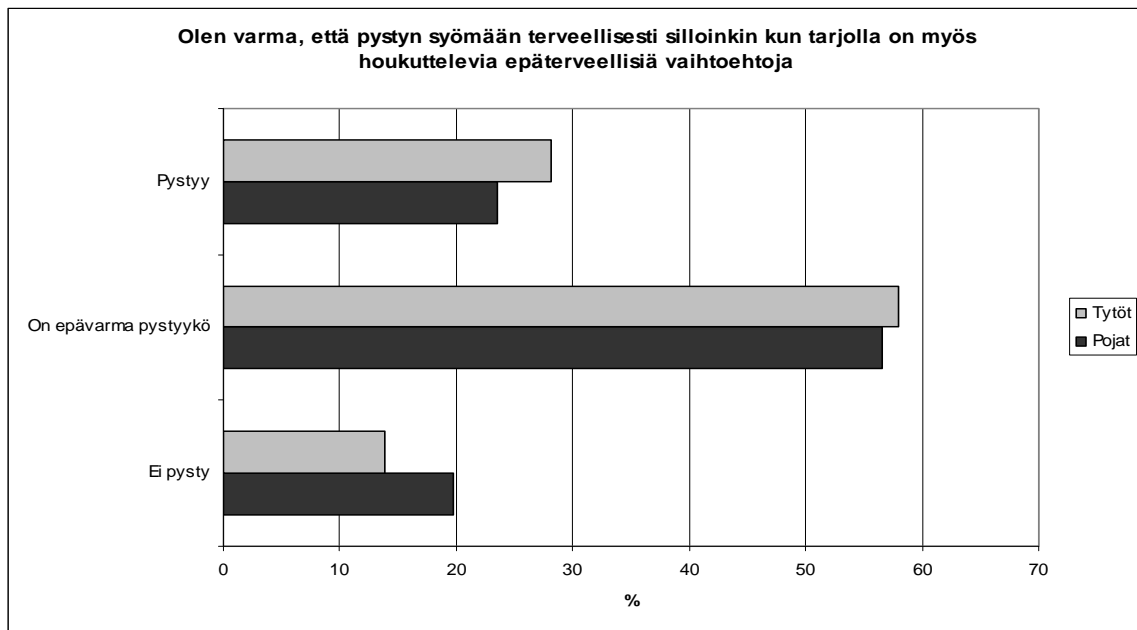
Nuorilta kysyttiin heidän aikomuksistaan noudattaa terveellisen ruokavalion eri osia seuraavan kuukauden aikana. Noin 60 % tytöistä ilmaisi ainakin jokseenkin varmasti aikovansa syödä kasviksia useita kertoja päivässä sekä 65 % makeisia tai virvoitusjuomia enintään 2–3 kertaa viikossa. Tytöistä noin 70 % aikoi syödä hedelmiä useita kertoja päivässä ja ruisleipää päivittäin. Pojista vain noin 40 % aikoi syödä kasviksia ja noin puolet hedelmiä useita kertoja päivässä. Makeisia ja virvoitusjuomia enintään 2–3 kertaa viikossa aikoi käyttää noin 55 % pojista. Lisäksi ruisleipää päivittäin aikoi syödä noin 60 % pojista.

Nuorilta kysyttiin myös kuinka paljon he pitävät eri elintarvikkeiden nauttimisesta. Kasvisten syönnistä ilmoitti pitävänsä jonkin verran tai tosi paljon 76 % tytöistä ja noin puolet pojista. Kasviksista ei sen sijaan pitänyt noin neljäsosa pojista ja kymmenesosa tytöistä. Hedelmistä pitivät lähes kaikki tytöt ja valtaosa pojistakin. Ruisleivästä piti tytöistä noin 80 % ja pojista 70 %. Makeisista tytöt ja pojat pitivät yhtä paljon, mutta virvoitusjuomista pojat pitivät tyttöjä useammin.

Nuorten käsityksiä terveellisen syömisen seurauksista kartoitettiin joukolla väittämiä. 85 % nuorista oli jokseenkin tai täysin samaa mieltä siitä, että he ovat paremmassa kunnossa, jos syövät terveellisesti. Lähes 90 % puolestaan uskoi, että he jaksavat ja voivat paremmin, jos syövät terveellisesti. Lisäksi 83 % uskoi, että he eivät ole ylipainoisia, jos syövät terveellisesti. Tytöt uskoivat poikia useammin, että ovat paremmassa kunnossa, jaksavat enemmän ja voivat paremmin, jos syövät terveellisesti.

Nuorten pystyvyyden tunnetta terveellistä syömistä kohtaan selvitettiin kysymällä kuinka varmasti he uskoivat pystyvänsä syömään terveellisesti kohdatessaan erilaisia vaikeuksia. Vastausvaihtoehdot olivat kuusiportaisesti ”en varmasti pysty” – ”pystyn varmasti”. Näistä muodostettiin kolme luokkaa: ”ei pysty”, ”on epävarma pystyykö”, ja ”pystyy” syömään terveellisesti.

Nuorten mukaan houkuttelevien epäterveellisten vaihtoehtojen tarjolla oleminen oli kaikkein yleisin terveellistä syömistä vaikeuttava tekijä. Tytöistä noin 72 % ja pojista 77 % kuului ”epävarmoihin” tai ”ei pystyviin” (Kuva 4.1.3). Muita suurimpia esteitä olivat kiire ja maku. Kiireessä 72 % nuorista ei ollut varma tai ei uskonut pystyvänsä syömään terveellisesti. Saman verran nuorista ei myöskään uskonut pystyvänsä syömään terveellisesti, jos terveellinen ruoka ei maistu niin hyvältä.



Kuva 4.1.3. Usko pystyvyytensä syödä terveellisesti, kun tarjolla on myös houkuttelevia epäterveellisiä vaihtoehtoja (%)

Kaiken kaikkiaan valtaosa nuorista ilmaisi noudattavansa terveellistä ruokavaliota ja aikovansa myös jatkossa syödä terveellisesti. Terveellisistä kasviksista, hedelmistä ja ruisleivästä pidettiin, mutta myös epäterveelliset makeiset ja virvoitusjuomat olivat nuorille mieluisia. Tytöt noudattivat terveellistä ruokavaliota ja pitivät terveellisistä elintarvikkeista poikia useammin ja uskoivat terveellisellä ruokavaliolla olevan enemmän positiivisia seurauksia. Sukupuolieroja ei sen sijaan ollut siinä, miten nuoret uskoivat pystyvänsä syömään terveellisesti myös kohdatessaan haasteita. Suurimpia esteitä terveelliselle syömiselle oli se, että tarjolla oli myös epäterveellisiä vaihtoehtoja, terveellinen ruoka ei maistunut niin hyvältä tai nuorilla oli kiire.

4.1.10 Äiti ja kaverit nuoren syömiseen vaikuttajina

Nuoren kyselylomakkeessa kysyttiin hänen käsityksiään äidin ja kavereiden sosiaalisesta tuesta terveelliseen syömiseen. 80 % nuorista oli sitä mieltä, että äiti rohkaisi heitä syömään terveellisesti ainakin joskus ja noin joka viides katsoi, että läheiset ystävät tai kaverit rohkaisivat ainakin joskus syömään terveellisesti. Kavereiden tuen määrissä oli sukupuolieroja, sillä tytöistä joka kolmas ja pojista joka kymmenes koki, että kaverit rohkaisivat häntä syömään terveellisesti. Lisäksi noin joka viides nuori oli jokseenkin

tai täysin samaa mieltä siitä, että heidän tulisi äitinsä mielestä muuttaa syömistään. Vain pari prosenttia oli sitä mieltä, että heidän pitäisi ystävien mielestä muuttaa syömistään.

Terveellisen syömisen normia kysyttiin nuoren käsityksenä siitä, pitäisikö hänen äidin tai kavereiden mielestä syödä terveellisesti. 69 % nuorista oli jkseenkin tai täysin samaa mieltä, siitä että äidin mielestä hänen tulisi syödä terveellisesti, kun taas 17 % nuorista koki, että hänen pitäisi ystävien mielestä syödä terveellisesti. Ystäviltä tulevaa terveellisen syömisen normia koki noin joka viides tyttö ja joka kymmenes poika.

Noin 80 % prosenttia nuorista oli lähes tai täysin samaa mieltä siitä, että hänen äitinsä yrittää syödä terveellisesti. Tytöistä noin puolet ja pojista noin viidennes koki, että hänen läheiset ystävänsä yrittävät syödä terveellisesti.

Nuoret kokivat saavansa lähiympäristöstään sekä äidiltä että kavereilta terveelliseen syömiseen sosiaalista tukea, normeja ja käyttäytymismallia. Tytöt kokivat saavansa näitä kavereiltaan poikia useammin, joten tytöillä kavereiden rooli terveellisen syömisen edistäjänä näyttäisi olevan suurempi kuin pojilla. Äideillä näytti sen sijaan olevan tärkeä rooli sekä tyttöjen että poikien terveellisen syömisen kannustajana, ohjaajana ja mallina.

4.1.11 Painonhallinta ja laihduttaminen

Tytöistä 22 % ja pojista 11 % ilmoitti laihduttavansa vastaamishetkellä. Viimeisen puolen vuoden aikana oli joskus laihduttanut 41 % tytöistä ja 23 % pojista. Lisäksi ainakin joskus viimeisen puolen vuoden aikana oli 70 %:lla tytöistä ja 39 %:lla pojista ajatukset vallannut halu laihtua.

Laihdutus- ja painonhallintakeinoja selvitettiin listaamalla eri keinoja, joista nuoria pyydettiin merkitsemään viimeisen vuoden aikana käyttämänsä keinot. Jotain keinoa laihtuakseen tai pitääkseen painonsa samana oli käyttänyt 68 % tytöistä ja puolet pojista.

Terveellisistä keinoista kuntoilua painonhallintaan oli käyttänyt 56 % tytöistä ja 39 % pojista. Enemmän kasviksia ja/tai hedelmiä oli syönyt 37 % tytöistä ja 12 % pojista. Lisäksi noin viidennes tytöistä ja 6 % pojista oli syönyt pienempiä annoksia ja vähemmän makeisia oli syönyt 45 % tytöistä ja noin viidennes pojista. Lisäksi vähemmän rasvaisia ruokia oli syönyt noin kolmannes tytöistä ja kymmenesosa pojista ja vähemmän sokeripitoisia virvoitusjuomia oli juonut noin kolmannes tytöistä ja 12 % pojista.

Epäterveellisiä keinoja painonhallintaan käytettiin vähemmän kuin terveellisiä keinoja. Aterioita oli jättänyt väliin noin joka kymmenes tyttö ja joka sadas poika. Hyvin vähän ruokaa ilmoitti syöneensä 6 % tytöistä ja 1 % pojista. Lisäksi vain muutama nuori ilmoitti paastonneensa, käyttäneensä laihdutusvalmistetta, oksentaneensa tai polttaneensa enemmän tupakkaa painonhallinnan tai laihduttamisen takia.

17 % tytöistä ja 5 % pojista ilmoitti painonsa vähentyneen alle kaksi kiloa laihduttamisen seurauksena. Yli kaksi kiloa oli paino vähentynyt 9 %:lla tytöistä ja 5 %:lla pojista. Sen sijaan paino ei ollut pudonnut yhtään 7 %:lla tytöistä ja 2 %:lla pojista. Lisäksi 5 % nuorista ei tiennyt oliko paino vähentynyt laihduttamisen seurauksena.

Viimeisen vuoden aikana 26 % tytöistä ja 17 % pojista koki joutuneensa kiusatuksi painon takia. Heistä usein tai hyvin usein oli kiusattu kolmea prosenttia tytöistä ja kahta prosenttia pojista. Ulkonäköön liittyviä lehtijuttuja ja ulkonäköä käsitteleviä televisio-ohjelmia ilmoitti seuranneensa usein tai hyvin usein kolmannes tytöistä ja 3 % pojista. Lisäksi laihduttamiseen ja tai painonhallintaan liittyviä juttuja ilmoitti seuranneensa usein tai hyvin usein 12 % tytöistä ja pari prosenttia pojista sekä syömiseen tai ruokaan liittyviä asioita 16 % tytöistä ja 3 % pojista.

Kaiken kaikkiaan nuorten laihduttaminen oli hyvin yleistä ja tytöt laihduttivat poikia useammin. Terveellisiä laihdutustapoja käytettiin selvästi epäterveellisiä useammin. Laihduttamisen seurauksena painoa oli pudonnut, tyttöillä enemmän kuin pojilla. Myös painon takia kiusaaminen oli yleistä ja tyttöjä kiusattiin poikia useammin. Lisäksi tytöt katsoivat tai lukivat ulkonäköön, laihduttamiseen ja painonhallintaan sekä ruokaan liittyviä televisio-ohjelmia tai lehtijuttuja poikia useammin.

4.2 Mittaustulokset

Kouluilla suoritettussa terveystutkimuksessa mitattiin nuoren pituus, paino, vyötärön ympärys ja verenpaine (ks. liite 11). Nuorten vyötärön ympäryksen ja verenpaineen lukemille ei ole vastaavia viitearvoja kuin aikuisille.

Ylipainon ja lihavuuden arvioimiseksi laskettiin painoindeksi (BMI, *body mass index*), paino (kg) jaettuna pituuden (m) neliöllä. Kasvavilla lapsilla ja nuorilla on eri BMI-rajat kuin aikuisilla perinteisesti käytetyt ylipainon (BMI 25) ja lihavuuden rajat (BMI 30).

Ylipainon ja lihavuuden rajoina käytettiin kansainvälisiä BMI-rajoja (Cole ym. 2000), jossa rajat on määritelty eri sukupuolille ja eri ikäisille puolen vuoden välein. 14-vuotiaiden ylipainon ja lihavuuden BMI-rajat ovat seuraavat: tytöt 23,34 ja 28,57, pojat 22,62 ja 27,63. Em. rajojen mukaisesti tytöistä ylipainoisia oli 11 % ja lihavia 2 % ja pojista vastaavasti 17 % ja 4 %.

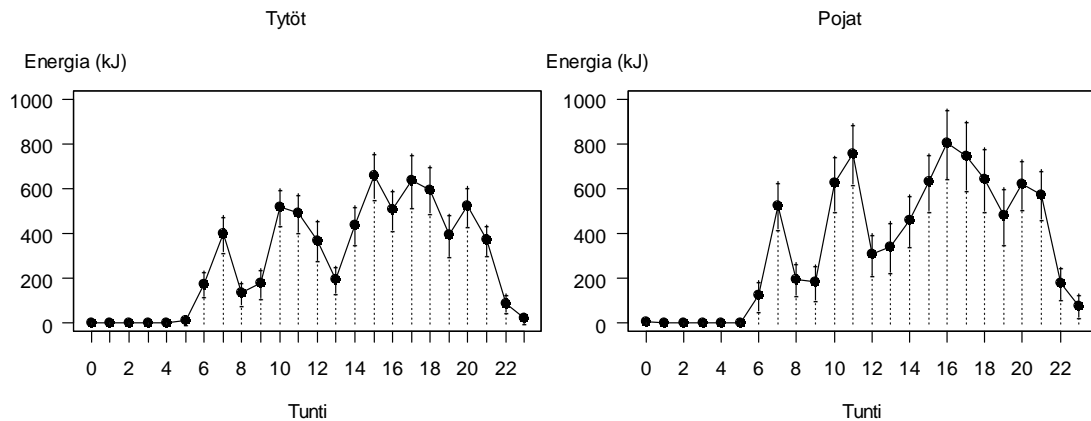
4.3 Ravintohaastattelut

4.3.1 Ateriointi

Ravintohaastattelussa tutkittavien ruokailu tallennettiin aterioittain syömiskellonajan mukaan. Ateriat määriteltiin joko aamiaiseksi, lounaaksi, päivälliseksi, välipalaksi, iltapalaksi tai juomaksi. Koulupäivinä merkittiin erikseen koululounas kouluravintolassa tai muu lounas. Tutkittava määritteli aterian tyypin itse, mutta lounaan ja päivällisen aikarajana pyrittiin pitämään klo 16:ta.

Ateria tarkoittaa siis yhtä ateriointikertaa, joka saattoi sisältää monen ruokalajin aterian, pelkästään lasillisen vettä tai mitä tahansa siltä väliltä. Tällä tavoin määriteltyjä aterioita tutkittavilla oli keskimäärin noin 6 päivässä (tyttöillä 6,45 ja pojilla 6,30). Aterioiden määrä tutkittavilla vaihteli 4–14 päivässä.

Energiansaannin jakautuminen päivän aikana kellonajan mukaan on esitetty kuvassa 4.3.1. Selvimmät piikit energiasaannissa ovat sekä tytöillä että pojilla aamiaisaika (noin klo 7) ja lounasaika (noin klo 10–12). Koulupäivä todennäköisesti rytmittää aamupäivää arkisin ja illalla energiansaanti jakautuukin tasaisemmin eri aikojen välillä. Nuorten päivällisaika vaikuttaisi olevan klo 15–18 välisenä aikana.



Kuva 4.3.1. Energian saanti tunneittain tytöillä ja pojilla

4.3.2 Ruokalajien kulutus

Ravintohaastatteluissa ilmoitetut ruokalajit ja elintarvikkeet luokiteltiin 13 pääluokkaan ja 70 alaluokkaan niin, että samassa luokassa olivat käyttötavaltaan tai pääraaka-aineeltaan samankaltaiset tuotteet. Kaikista luokista on raportoitu käyttäjien osuus sekä ruokalajiryhmän kulutus erikseen käyttäjillä ja kaikilla tutkittavilla. Käyttäjällä tarkoitetaan henkilöä, joka on käyttänyt kyseistä ruokaa vähintään kerran kahden päivän aikana ja kulutus on laskettu kahden päivän keskiarvona. Käyttäjien osuuksia arvioitaessa on huomioitava, että kaksi päivää on hyvin lyhyt jakso, eikä kuvaa erityisen hyvin harvoin käytettävien ruokien (esim. kala) kulutusta.

Kaikki tutkittavat käyttivät kahden päivän aikana viljavalmisteita, ja myös juomia, maitovalmisteita, kasviksia ja liharuokia käytti yli 95 % tutkittavista (taulukot 4.3.1 ja 4.3.2). Tytöt käyttivät tuoreita kasviksia ja hedelmiä enemmän kuin pojat, mutta muuten pojat kuluttivat grammamääräisesti enemmän elintarvikkeita kuin tytöt. Suosituin leipä oli ruisleipä, jota sekä tytöt että pojat käyttivät keskimäärin noin 55 grammaa päivässä. Maitotuotteista suosituin oli rasvaton maito, mutta myös vähärasvaista maitoa käytettiin paljon. Vesijohtoveden ja maidon jälkeen suosituin juoma oli sokeroitu mehujuoma, jota tytöt joivat keskimäärin noin 2 dl päivässä ja pojat 2,3 dl. Nuoret käyttivät yleisesti ksylitolituotteita, tytöt useammin kuin pojat. Myös makeiset ja suklaa maistuivat: pojat söivät makeisia ja suklaata keskimäärin 27 grammaa päivässä ja tytötkin 19 grammaa.

Taulukko 4.3.1. Ruokalajien käyttäjien osuus ja keskimääräinen kulutus erikseen käyttäjillä ja kaikilla haastatelluilla

	Työt (n = 170)			Pojat (n = 136)		
	Käyttäjien osuus, %	Käyttäjät g/vrk	Kaikki g/vrk	Käyttäjien osuus, %	Käyttäjät g/vrk	Kaikki g/vrk
Kasvikset, kasvisruoat	96	124	119	92	90	82
Tuoreet kasvikset, kasvissalaatit	94	90	85	85	70	60
Kasviskeitot ja -kastikkeet	11	107	12	7	91	7
Kasvispääruoat	10	59	6	9	67	6
Lisäkekasvikset	26	28	7	22	30	7
Majoneesi- ja ruokasalaatit	16	55	9	5	67	3
Peruna, perunaruoat	71	102	72	77	128	99
Peruna, keitetty ja sose	65	91	59	70	118	82
Peruna, paistettu ja perunaruoat	19	69	13	18	90	17
Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marja-ruoat	87	268	233	85	233	199
Tuoreet hedelmät	71	151	107	56	126	71
Marjat	9	41	4	2	49	1
Kiisselit, keitot	16	104	17	13	155	19
Marja- ja hedelmäpiirakat	2	61	1	3	54	2
Hedelmäsäilykkeet ja -salaatit	15	67	10	7	48	4
Hillot, marmeladit	14	31	4	14	27	4
Täysmehut	42	211	89	44	224	99
Viljavalmistet ja leivonnaiset	100	246	246	100	299	299
Ruisleipä	76	69	53	74	73	54
Sekaleipä	51	48	25	57	69	40
Vehnäleipä, vaalea	40	44	18	36	60	21
Näkkileipä	34	8	3	29	13	4
Aamiaisviljavalmistet	44	25	11	32	26	8
Puuro	26	152	40	24	227	53
Pasta lisäkkeenä	35	66	23	33	93	31
Riisi lisäkkeenä	29	51	15	24	59	14
Pizza	13	107	14	10	142	15
Pullat, munkit	18	40	7	17	51	9
Keksit, pikkuleivät, välipalapatukat	22	16	4	14	19	3
Kakut, leivokset	20	41	8	21	37	8
Suolaiset leivonnaiset, hampurilaiset	29	68	20	32	98	32
Pannukakut, ohukkaat	9	61	5	13	62	8
Levitteet, öljyt, kastikkeet	98	23	22	96	29	28
Margariini, rasvavete ≥ 60 %	61	10	6	60	14	8
Voi, rasvaseosvete ≥ 60 %	29	15	4	34	16	5
Margariini, maitorasvavete < 60 %	39	15	6	34	19	6
Salaatinkastikkeet, kasviöljyt	31	7	2	32	8	3
Rasvasuuruskastikkeet ja muut rasvat	20	20	4	20	26	5
Kalaruoat	34	73	24	41	90	37
Kalat, kalafileet	24	51	12	27	64	18
Kalalaatikot	2	68	2	6	109	6
Kalakeitot	6	135	9	7	158	12

	Työt (n = 170)			Pojat (n = 136)		
	Käyttäjien osuus, %	Käyttäjät g/vrk	Kaikki g/vrk	Käyttäjien osuus, %	Käyttäjät g/vrk	Kaikki g/vrk
Muut kalaruoat ja -valmisteet	5	45	2	4	36	1
Kananmunaruokat	12	32	4	7	40	3
Liharuokat	98	181	178	98	254	248
Liha- ja makkaraleikkeleet	54	19	10	61	31	19
Jauheliharuokat	48	67	32	55	75	41
Kana- ja kalkkunaruoat	45	72	32	40	92	37
Lihakeitot	31	147	45	33	185	61
Lihalaatikat	26	121	32	33	157	52
Lihapadat ja -kastikkeet	12	59	7	21	70	15
Makkararuokat	16	53	9	13	71	9
Pihvit, kyljykset	15	58	8	18	74	14
Sisäelinruokat	4	38	2	1	.	.
Maitovalmisteet	97	506	491	99	686	675
Maitojuomat, rasvattomat	62	387	241	68	508	347
Maitojuomat, 0,1–2 % rasvaa	35	356	124	45	443	199
Maitojuomat, >2 % rasvaa ja kerma	9	60	6	5	80	4
Piimä	4	101	4	1	.	.
Jogurtti	49	144	71	44	158	70
Viili	5	138	6	6	188	11
Juustot, kovat	74	20	15	69	23	16
Juustot, sulate- ja tuore-	16	17	3	13	22	3
Jäätelö	32	43	14	32	45	14
Maitojälkiruoat	12	51	6	15	68	10
Maitokastikkeet	5	25	1	4	24	1
Sokeri, makeiset	90	26	23	83	36	30
Sokerit, siirapit	24	7	2	29	9	2
Ksylitolipastillit ja -purkat	78	3	2	46	2	1
Makeiset	32	36	11	35	53	18
Suklaa	28	28	8	33	26	9
Sekalaiset	54	15	8	54	17	9
Pähkinät, kuivatut hedelmät, siemenet yms. naposteltavat	5	12	1	3	19	1
Perunalastut, popcornit, juustonaksut yms. naposteltavat	12	30	4	15	25	4
Mausteet, laihdutus- ja proteiinivalmisteet, muut sekalaiset	46	8	4	44	11	5
Alkoholijuomat	2	157	3	1	.	.
Juomat	99	721	717	100	820	820

. Käyttömääriä ei ole esitetty, jos kyseisen ruokalajin käyttäjiä oli alle 3 tutkittavaa

Taulukko 4.3.2. Juomien käyttäjien osuus ja keskimääräinen kulutus erikseen käyttäjillä ja kaikilla haastatelluilla

	Työt (n = 170)			Pojat (n = 136)		
	Käyttäjien osuus, %	Käyttäjät, g/vrk	Kaikki, g/vrk	Käyttäjien osuus, %	Käyttäjät, g/vrk	Kaikki, g/vrk
Vesijohtovesi	97	489	475	90	462	418
Kahvi	9	148	14	11	163	18
Tee	21	181	37	14	229	32
Maitojuomat, rasvattomat	62	387	241	68	508	347
Maitojuomat, 0,1–2 % rasvaa	35	356	124	45	443	199
Maitojuomat, > 2 % rasvaa ja kerma	9	60	6	5	80	4
Piimä	4	101	4	1	.	.
Täysmehut	42	211	89	44	224	99
Mehujuomat, sokerilla makeutetut	46	229	105	46	312	145
Mehujuomat, keinotekoisesti makeutetut	6	325	21	6	300	18
Virvoitusjuomat	36	181	65	54	355	190
<i>Virvoitusjuoma, sokerilla makeutettu</i> ⁽¹⁾	28	149	42	40	288	114
<i>Virvoitusjuoma, keinotekoisesti makeutettu</i> ⁽¹⁾	9	220	21	18	319	59
<i>Urheilu- ja energiajuomat</i> ⁽¹⁾	2	2	118	8	18	217
Alkoholijuomat	2	157	3	1	.	.

. Käyttömääriä ei ole esitetty, jos kyseisen juoman käyttäjiä oli alle 3 tutkittavaa

¹⁾ Luokka "Virvoitusjuomat" edelleen jaoteltuna virvoitusjuomaluokan mukaan

4.3.3 Raaka-aineiden kulutus

Taulukossa 4.3.3 on esitetty elintarvikkeiden ja ruokalajien kulutus raaka-aineiksi jaettuna. Tämä tarkoittaa sitä, että kaikki ruokalajit on hajotettu raaka-aineiksi, esimerkiksi perunasose jakautuu perunaksi, maidoksi, rasvaksi ja suolaksi. Raaka-aineet luokiteltiin 14 luokkaan ja 29 alaluokkaan. Taulukossa on esitetty raaka-aineiden käyttömäärät ja käyttö energiaan suhteutettuna kahden päivän keskiarvoina sekä sukupuolten väliset erot energiaan suhteutetussa raaka-aineiden kulutuksessa.

Taulukko 4.3.3. Laskennallinen raaka-aineiden määrä ruokavaliossa vuorokautta kohti grammoina ja energiavakioituna (g/MJ) sekä sukupuolten väliset erot

	Tytöt (n = 170)		Pojat (n = 136)		p-arvo ⁽¹⁾
	g/vrk	g/MJ	g/vrk	g/MJ	
Kasvikset	129	20	111	14	***
Juurekset	25	4	23	3	*
Lehtivihannekset	13	2	12	1	***
Vihanneshedelmät	61	9	45	5	
Muut kasvikset	29	5	32	4	
Palkokasvit, pähkinät	11	2	4	1	
Peruna	84	13	123	15	
Hedelmät, marjat	218	33	190	23	**
Sitruushedelmät	21	3	6	1	***
Omenahedelmät	50	8	32	4	**
Muut hedelmät	47	7	46	6	
Marjat	10	1	6	1	*
Täysmehut	90	13	100	12	
Viljat	126	19	146	18	*
Vehnä	57	8	71	8	
Ruis	36	6	38	5	
Kaura, ohra	5	1	7	1	
Riisi	15	2	13	2	
Pasta	10	2	12	2	
Muut viljat	4	1	5	1	
Rasvat	30	4	37	4	
Öljyt	6	1	8	1	
Margariinit, kasvirasvavitteet	11	2	13	2	
Voi, maitorasvaseokset	8	1	10	1	
Muut rasvat	5	1	6	1	
Kala, äyriäiset	15	2	19	2	
Kananmuna	10	1	11	1	
Liha	94	14	137	17	**
Nauta	19	3	34	4	**
Sianliha	25	4	33	4	
Kana, kalkkuna	24	4	33	4	
Makkarat	13	2	23	3	
Lihaleikkeleet	9	1	12	1	
Lammas, riista, elimet	3	0	2	0	
Maito	534	80	730	91	
Maidot	408	61	597	75	*
Hapanmaitovalmisteet	82	12	85	11	
Juustot	21	3	23	3	
Muut maitovalmisteet	23	3	25	3	
Sokeri, makeiset, suklaa	32	5	38	4	
Juomat	908	145	1053	130	
Alkoholijuomat	3	0,3	0,4	0,05	
Muut tuotteet	18	3	20	2	

¹⁾ Testattu sukupuolten välinen ero energiaan suhteutetussa raaka-aineiden kulutuksessa (g/MJ)

* p < 0,05, ** p < 0,01, *** p < 0,001

Molempien sukupuolten ruokavalio sisälsi kasviksia ja hedelmiä melko vähän, tytöillä niiden yhteenlaskettu käyttömäärä oli noin 350 grammaa päivässä ja pojilla vain noin 300 grammaa. Hedelmäryhmään kuuluvista ruoka-aineista tytöt kuluttivat täysmehuna hieman alle puolet ja pojat yli puolet eli tuoreiden hedelmien syöminen oli erityisen vähäistä. Lihana nuorten ruokavaliossa käytettiin nautaa selvästi eniten. Eniten käytetty vilja oli vehnä. Juomia nuorten ruokavalioon kuului noin litra päivässä. Alkoholijuomien käyttö oli erittäin vähäistä. Tyttöjen ruokavaliossa oli raaka-ainetasollakin mitattuna enemmän kasviksia ja hedelmiä kuin pojilla. Energiaan suhteutettuna tytöt käyttivät myös enemmän viljoja, kun taas poikien ruokavalio sisälsi enemmän lihaa. Pojat myös joivat energiaan suhteutettuna enemmän maitoa kuin tytöt.

Elintarvikkeiden kulutuksessa on huomioitava, että viikonloput päivät ovat aliedustettuina aineistossa. Koska haastatteluja tehtiin vain arkipäivinä, ei aineistoon kuulu lainkaan perjantaipäiviä ja myös lauantaita on puolet vähemmän kuin muita päiviä. Tämä saattaa vaikuttaa erityisesti erilaisten herkkujen ja alkoholijuomien kulutukseen, joka monilla keskittyy viikonloppuun. Tästä syystä tyypillisesti viikonloppuun kuuluvien elintarvikkeiden käyttö on aineistossa todennäköisesti aliarvioitu.

4.3.4 Ravintoaineiden saanti ruoasta

Ravintoaineiden saannit on esitetty kahden päivän keskiarvoina. Taulukoissa on lisäksi esitetty keskihajonnat, jotka perustuvat kahden päivän ravinnonsaantiin. Ravintoaineiden saantia käsitellään sekä absoluuttisina että energiaan suhteutettuina saanteina. Energiaravintoaineista esitetään ravintoaineen saanti grammoina ja energiaprosentteina (E%). Energiaprocentti kuvaa sitä, kuinka suuri osa päivittäisestä energiasta on saatu kyseisestä ravintoaineesta. Vitamiinien ja kivennäisaineiden osalta energiaan suhteutettuna saantina esitetään ravintoaineen saanti yhtä megajoulea (MJ) energiaa kohti. Tässä kappaleessa esitetään vain ravintoaineiden saanti ruoasta, ravintoainevalmisteet on käsitelty erikseen kappaleessa 4.3.5.

Ravintoaineiden saantia on myös verrattu suosituksiin (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005). Suosituksia tarkasteltaessa on hyvä huomioida, että tutkittavat sijoittuvat suosituksissa kahden ikäryhmän väliin. Suositus 10–13-vuotiaille on monien ravintoaineiden kohdalla huomattavasti matalampi kuin 14–17-vuotiaille. Tässä raportissa on käytetty 14–17-vuotiaiden viitearvoja, koska tutkittavien keskimääräinen ikä oli tutkimusajankohtana lähempänä 14:ta.

Tytöt saivat ruokavaliostaan energiaa keskimäärin 6,7 MJ ja pojat 8,3 MJ (taulukko 4.3.4), mikä on huomattavasti suositeltua vähemmän molemmilla sukupuolilla. Alhainen energiansaanti liittyy todennäköisesti ainakin osittain aliraportointiin. Aliraportointia tarkasteltiin laskemalla, kuinka monella energiansaanti oli pienempää kuin laskennallinen perusaineenvaihdunta (Goldberg ym. 1991). Perusaineenvaihdunta laskettiin WHO:n kaavalla, jossa huomioidaan tutkittavan ikä, sukupuoli ja paino (FAO/WHO/UNU 1985). Laskennallisesti tytöistä aliraportoijia oli 38 % ja pojistakin 27 %. Myös aiemmissa tutkimuksissa on osoitettu, että nuorilla ruoankäytön aliraportointi on hyvin yleistä, etenkin tyttöillä (Kersting ym. 1998, Bandini 2003). Aliraportoinnin mahdollista vaikutusta tuloksiin on pyritty huomioimaan esittämällä myös energiansaantiin suhteutetut saantiluvut kaikille ravintoaineille.

Proteiinin, rasvan ja hiilihydraattien osuudet energiansaannista olivat suosituksen mukaisia. Rasvasta sekä tytöt että pojat saivat suosituksen mukaisesti 30 % päivittäisestä energiastaan (suositus 25–35 %), proteiinista tytöt saivat 16 % ja pojat 17 % (suositus 10–20 %). Hiilihydraattien osuus energiasta oli tytöillä 54 % ja pojilla 53 % (suositus 50–60 %).

Rasvojen ja hiilihydraattien laadussa oli kuitenkin parantamisen varaa (taulukot 4.3.4 ja 4.3.5). Tytöt saivat tyydyttyneistä rasvahapoista 11,5 % päivittäisestä energiastaan ja pojat 11,8 %, kun suositus tyydyttyneille ja transrasvahapoille on yhteensä 10 % energiasta. Transrasvahappojen saanti oli kuitenkin hyvin pientä (0,37 % tytöillä ja 0,36 % pojilla). Hiilihydraateista suositeltua suurempi osa oli sakkaroosia, josta tytöt saivat 12 % energiastaan ja pojat 13 %. Vastaavasti kuitua saatiin liian vähän, tytöt ja pojat molemmat noin 17 grammaa suosituksen ollessa 25–35 grammaa.

Tässä ilmoitettu sakkaroosin saanti sisältää sekä luontaisen että elintarvikkeisiin lisätyn sakkaroosin. Suositus puhdistetuille sokereille on enintään 10 % päivittäisestä energiasta. Tulosta (12–13 %) ei voi suoraan verrata suositukseen, koska puhdistettuihin sokeisiin lasketaan mukaan myös esim. fruktoosi ja muut elintarvikkeisiin lisätyt tai sellaisenaan käytetyt sokerit (Valtion ravitsemusneuvottelukunta). Toisaalta suositukseen ei lasketa mukaan elintarvikkeiden luontaisia sokereita.

Taulukko 4.3.4. Energian ja energiaravintoaineiden keskimääräinen päivittäinen saanti (keskihajonta) ja osuus kokonaisenergiasta sekä sukupuolten väliset erot

		Tytöt (n = 170)	Pojat (n = 136)	Suositus ⁽¹⁾	p-arvo ⁽³⁾
Energia	MJ	6,7 (2,0)	8,3 (2,3)	9,5 / 10,8	***
	kcal	1602 (479)	1978 (553)	2270 / 2580	***
Proteiini	g	62 (18)	80 (24)		***
	E%	16,0 (3,0)	16,7 (3,2)	10–20	
Hiilihydraatit	g	209 (68)	255 (77)		***
	E%	54,1 (7,1)	53,2 (7,0)	50–60	
Sakkarosi	g	50 (33)	64 (38)		***
	E%	12,3 (6,4)	13,0 (6,4)	10 ⁽²⁾	
Kuitu	g	16,6 (7,6)	16,9 (7,7)		***
	g/MJ	2,5 (1,0)	2,0 (0,7)	3	
Rasva	g	55 (23)	68 (25)		***
	E%	29,8 (6,9)	30,0 (6,5)	25–35	

¹⁾ Esitetty tytöt / pojat, jos sukupuolten suositus on erilainen

²⁾ Puhdistetut sokerit yhteensä enintään 10 %

³⁾ Testattu sukupuolten välinen ero, * p < 0,05, ** p < 0,01, *** p < 0,001

Taulukko 4.3.5. Rasvan ja rasvahappojen keskimääräinen saanti (keskihajonta) sekä sukupuolten väliset erot

		Tytöt (n = 170)	Pojat (n = 136)	Suositus	p-arvo ⁽¹⁾
Rasva	g	55 (23)	68 (25)		***
	E%	29,8 (6,9)	30,0 (6,5)	25–35	
Tyydyttyneet rasvahapot	g	21 (10,4)	27 (11,2)		***
	E%	11,5 (3,5)	11,8 (3,4)	10 ⁽³⁾	
Kertatyydyttymättömät rasvahapot	g	20 (8,8)	25 (9,7)		***
	E%	10,9 (3,0)	10,9 (2,6)	10–15	
Monityydyttymättömät rasvahapot	g	9,6 (4,2)	11,8 (4,8)		***
	E%	5,3 (1,7)	5,2 (1,5)	5–10	
<i>Monityydyttymättömät n-3-sarjan rasvahapot</i> ⁽²⁾	g	2,1 (0,97)	2,5 (1,2)		***
	E%	1,1 (0,44)	1,1 (0,38)	1	
<i>Alfa-linoleenihappo</i> ⁽²⁾	g	1,7 (0,78)	2,1 (0,96)		***
	E%	0,97 (0,36)	0,93 (0,32)		
<i>Monityydyttymättömät n-6-sarjan rasvahapot</i> ⁽²⁾	g	7,5 (3,4)	9,2 (3,8)		***
	E%	4,2 (1,4)	4,1 (1,3)		
<i>Linolihappo</i> ⁽²⁾	g	6,5 (2,9)	8,0 (3,3)		***
	E%	3,6 (1,2)	3,6 (1,1)		
Transrasvahapot	g	0,68 (0,44)	0,81 (0,40)		***
	E%	0,37 (0,18)	0,36 (0,13)	< 1	
Kolesteroli	mg	148 (83)	193 (87)		***
	mg/MJ	22 (9,7)	23 (7,6)		*

¹⁾ Testattu sukupuolten välinen ero, * p < 0,05, ** p < 0,01, *** p < 0,001

²⁾ Monityydyttymättömien rasvahappojen ryhmään kuuluvia rasvahappoja tarkemmin eriteltynä

³⁾ Suositus tyydyttyneiden ja transrasvahappojen yhteenlaskettu enimmäissaanti

Monien vitamiinien saanti jäi sekä tytöillä että pojilla suosituksen alle (taulukko 4.3.6 ja kuvat 4.3.2 ja 4.3.3). Sekä tyttöjen että poikien ruokavaliosta saatiin suositeltua vähemmän A-, E- ja D-vitamiineja, tiamiinia ja folaattia. Erityisen alhaista oli D-vitamiinin ja folaatin saanti, molempia saatiin vain noin kaksi kolmasosaa suositellusta. Kivennäisaineiden osalta suositukset täyttyivät paremmin (taulukko 4.3.7 ja kuvat 4.3.2 ja 4.3.3) ja merkittävästi suositusta pienempää oli vain tyttöjen raudan saanti. Tyttöjen raudan tarve ja näin ollen suositus on huomattavasti suurempi kuin pojilla. Aliraportointi saattaa vaikuttaa myös vitamiinien ja kivennäisaineiden saantiin niin, että se näyttää todellista matalammalta, minkä vuoksi on esitetty myös energiansaantiin suhteutetut saantiluvut.

Pojat saivat ruokavaliostaan kaikkia energiaravintoaineita ja useimpia vitamiineja sekä kivennäisaineita enemmän kuin tytöt. Erot johtuivat pääasiassa suuremmasta energiasaannista, koska tytöillä monien ravintoaineiden saanti suhteutettuna energiaan oli suurempaa kuin pojilla eli tyttöjen ruokavalion ravintoainetiheys oli parempi. Tyttöjen ruokavalio sisälsi energiaan suhteutettuna enemmän kuitua, A-, E-, K- ja C-vitamiineja, folaattia sekä magnesiumia, rautaa ja kuparia. Energiaan suhteutettuna pojat saivat enemmän vain seleeniä ja B₁₂-vitamiinia. Energiaravintoaineiden osuudet energiasaannista eivät eronneet sukupuolten välillä.

Taulukko 4.3.6. Vitamiinien keskimääräinen saanti (keskihajonta) absoluuttisena ja energiaan suhteutettuna sekä sukupuolten väliset erot

		Tytöt (n = 170)	Pojat (n = 136)	suositus ⁽⁴⁾	p-arvo ⁽⁵⁾
A-vitamiini ⁽¹⁾	ug	537 (472)	524 (370)	700 / 900	
	ug/MJ	81 (71)	64 (48)	80	**
D-vitamiini	ug	5,0 (2,8)	6,6 (3,8)	7,5	***
	ug/MJ	0,75 (0,39)	0,79 (0,40)	1	
E-vitamiini ⁽²⁾	mg	7,1 (2,7)	8,1 (3,1)	8 / 10	**
	mg/MJ	1,1 (0,28)	0,97 (0,25)	0,9	**
K-vitamiini	ug	77 (35)	82 (38)		
	ug/MJ	11,6 (4,5)	10,0 (4,2)		**
Tiamiini	mg	1,1 (0,43)	1,3 (0,58)	1,2 / 1,5	***
	mg/MJ	0,16 (0,05)	0,17 (0,07)	0,12	
Riboflaviini	mg	1,7 (0,67)	2,2 (0,89)	1,3 / 1,7	***
	mg/MJ	0,25 (0,08)	0,27 (0,10)	0,14	
Niasiini ⁽³⁾	mg	22 (6,7)	28 (10)	15 / 20	***
	mg/MJ	3,3 (0,69)	3,4 (0,88)	1,6	
Pyridoksiini	mg	1,6 (0,59)	2,1 (1,3)	1,3 / 1,6	***
	mg/MJ	0,24 (0,08)	0,25 (0,12)	0,13	
Folaatti	ug	190 (73)	203 (69)	300	*
	ug/MJ	29 (8,6)	25 (6,5)	45	***
B ₁₂ -vitamiini	ug	3,9 (2,4)	5,3 (2,7)	2	***
	ug/MJ	0,60 (0,34)	0,65 (0,30)	0,2	*
C-vitamiini	mg	93 (60)	87 (59)	75	
	mg/MJ	14,1 (8,5)	10,6 (6,8)	8	***

¹⁾ Retinoliekvivalentti

²⁾ Alfatokoferoli

³⁾ Niasiniekvivalentti

⁴⁾ Esitetty tytöt / pojat, jos sukupuolten suositus on erilainen

⁵⁾ Testattu sukupuolten välinen ero, * p < 0,05, ** p < 0,01, *** p < 0,001

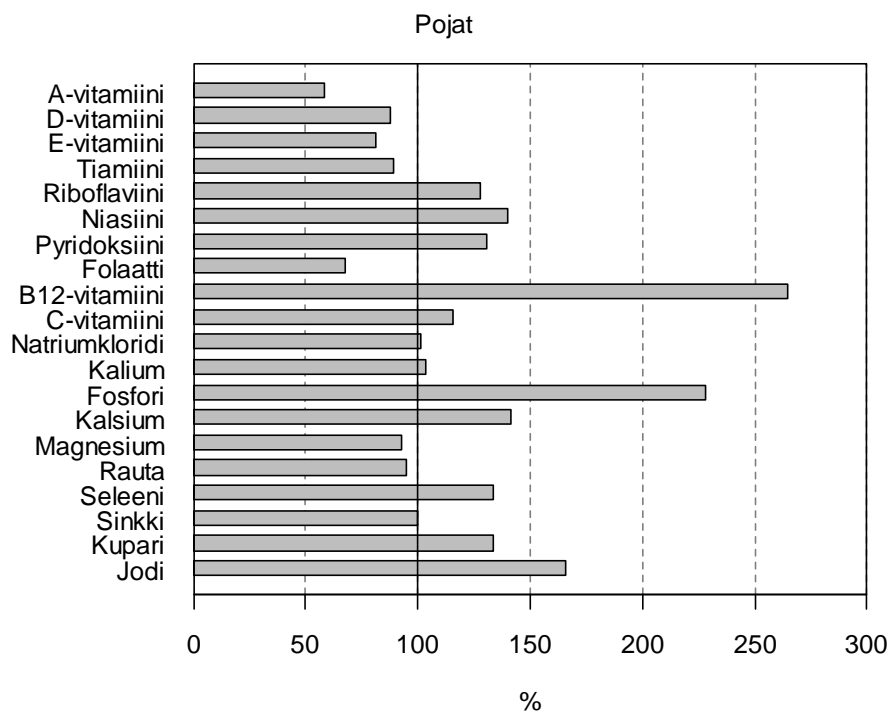
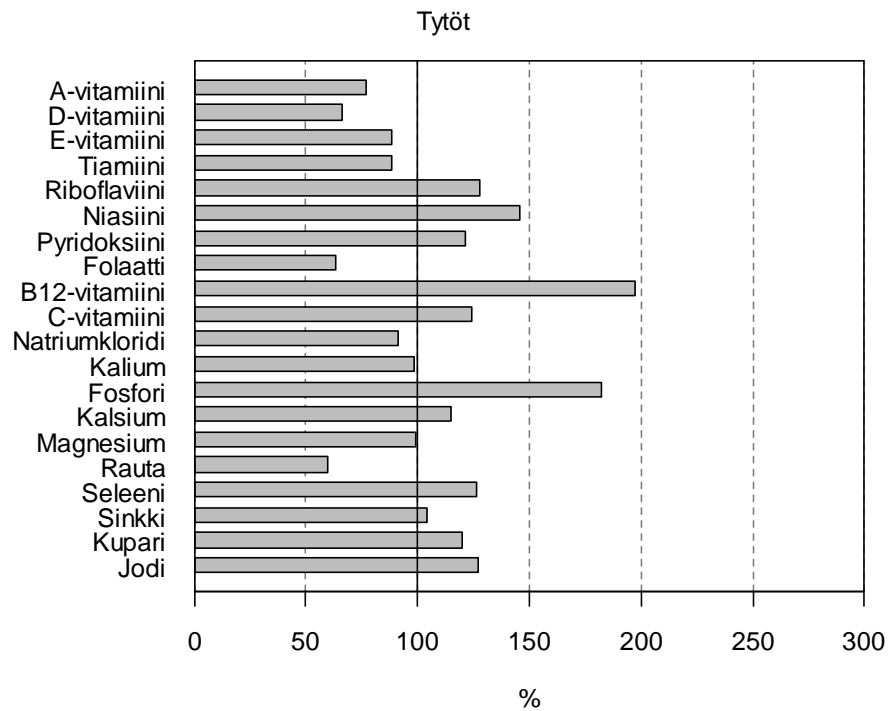
Taulukko 4.3.7. Kivennäisaineiden keskimääräinen saanti (keskihajonta) absoluuttisena ja energiaan suhteutettuna sekä sukupuolten väliset erot

		Tytöt (n = 170)	Pojat (n = 136)	Suositus ¹⁾	p-arvo ³⁾
Suola	mg	5,5 (1,8)	7,1 (2,2)	6 / 7 ²⁾	***
	mg/MJ	0,83 (0,17)	0,87 (0,17)		
Natrium	mg	2,2 (0,70)	2,8 (0,86)	2,4 / 2,8 ²⁾	***
	mg/MJ	0,33 (0,07)	0,34 (0,07)		
Kalium	g	3,0 (0,99)	3,6 (1,1)	3,1 / 3,5	***
	g/MJ	0,46 (0,10)	0,45 (0,11)		
Fosfori	mg	1277 (421)	1596 (515)	700	***
	mg/MJ	193 (43)	196 (47)		
Kalsium	mg	1032 (428)	1273 (553)	900	***
	mg/MJ	156 (53)	157 (60)		
Magnesium	mg	278 (89)	325 (99)	280 / 350	***
	mg/MJ	42 (9,6)	40 (9,0)		
Rauta	mg	8,9 (3,1)	10,4 (3,3)	15 / 11	***
	mg/MJ	1,35 (0,33)	1,27 (0,29)		
Seleeni	ug	51 (16)	67 (21)	40 / 50	***
	ug/MJ	7,7 (1,7)	8,2 (1,6)		
Sinkki	mg	9,4 (3,0)	12,0 (3,8)	9 / 12	***
	mg/MJ	1,4 (0,31)	1,5 (0,36)		
Kupari	mg	1,1 (0,40)	1,2 (0,38)	0,9	***
	mg/MJ	0,16 (0,04)	0,15 (0,03)		
Jodi	ug	190 (67)	248 (86)	150	***
	ug/MJ	29 (7,8)	30 (8,0)		

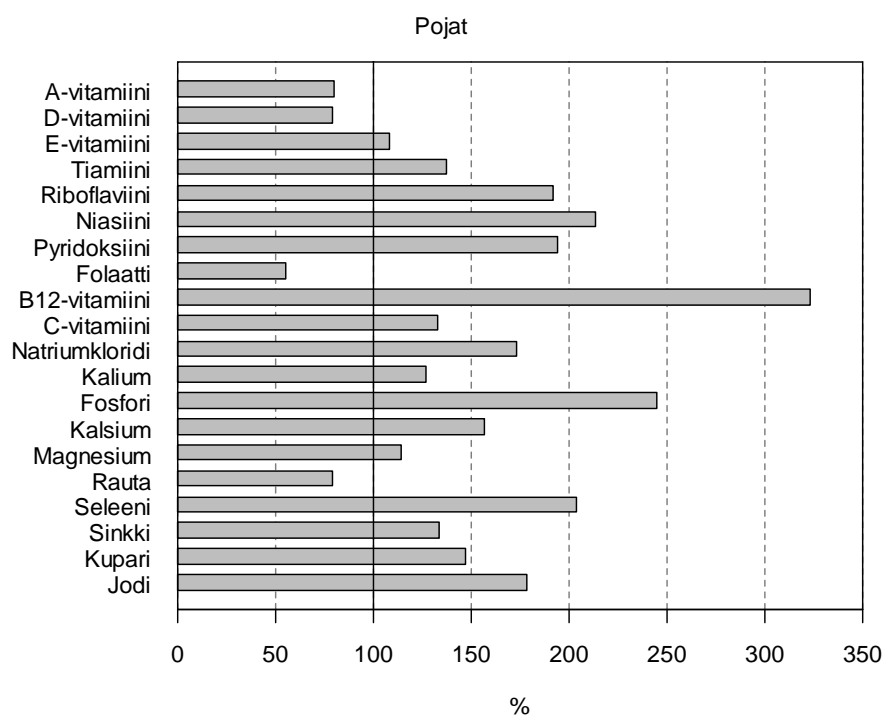
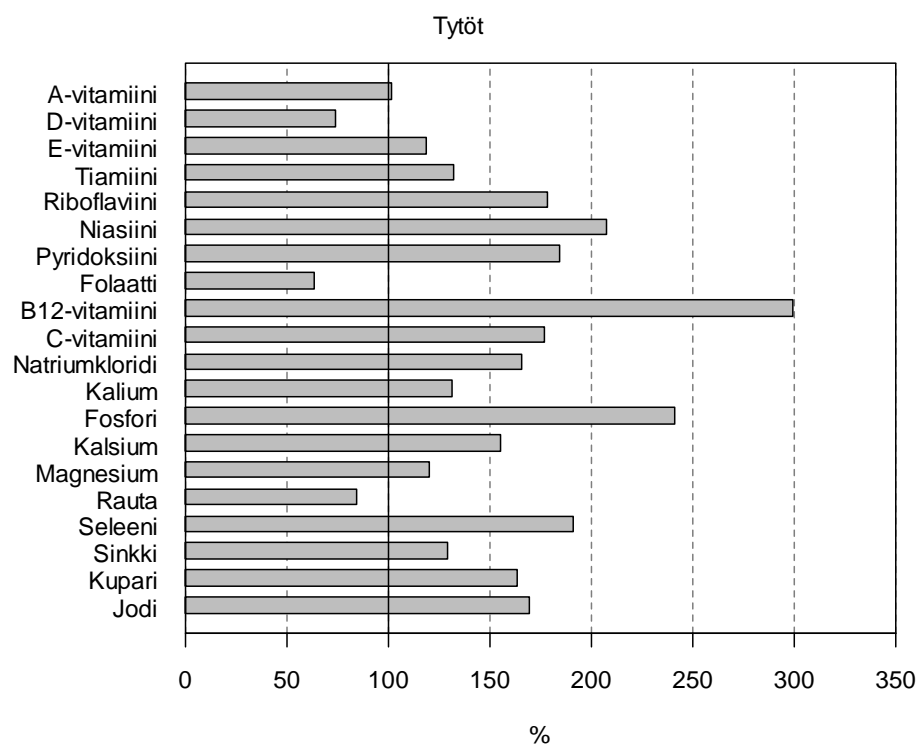
¹⁾ Esitetty tytöt / pojat, jos sukupuolten suositus on erilainen

²⁾ Suosituksen yläraja

³⁾ Testattu sukupuolten välinen ero, *p < 0,05, **p < 0,01, ***p < 0,001



Kuva 4.3.2. Ravintoaineiden saanti verrattuna 14–17-vuotiaiden suositukseen (% suosituksesta)



Kuva 4.3.3. Ravintoaineiden energiaan suhteutettu saanti (/MJ) verrattuna suositukseen (% suosituksesta)

4.3.5 Ravintoaineiden saanti ravintoainevalmisteista

Haastateltavilta kysyttiin aterioinnin lisäksi myös ravintoainevalmisteiden käyttöä kahden edellisen päivän aikana. Yleisimmistä valmisteista oli koottu tuotekuvastoja, joiden avulla tutkittavat tunnistivat käyttämänsä valmisteet. Vähintään yhtä ravintoainevalmistetta oli kahden päivän aikana käyttänyt 20 % pojista ja 28 % tytöistä. Suosituimpia olivat erilaiset monivitamiini-kivennäisainevalmisteet, joita oli vähintään toisena haastattelupäivänä käyttänyt 16 % tytöistä ja 12 % pojista (taulukko 4.3.8).

Taulukko 4.3.8. Ravintoainevalmisteiden käyttäjien määrät ja osuudet kahden päivän aikana

	Työt (n = 170)		Pojat (n = 136)	
	Käyttäjien määrä	Käyttäjien osuus, %	Käyttäjien määrä	Käyttäjien osuus, %
Rasvahappovalmisteet	13	7,6	7	5,1
Kivennäisainevalmisteet	16	9,4	4	2,9
Vitamiini- ja kivennäisainevalmisteet	27	15,9	16	11,8
Vitamiinivalmisteet	10	5,9	6	4,4
Kaikki valmisteet yhteensä	48	28,2	27	19,9

Ravintoaineiden saanti valmisteista on esitetty taulukossa 4.3.9. Valmisteita olivat käyttäneet melko harvat nuoret, mutta käyttäjien ravintoaineiden saannissa niillä oli merkitystä. Kuvassa 4.3.4 on esitetty ravintoaineiden saanti valmisteista sekä ruoasta verrattuna suosituksiin. Ravintoaineista ovat mukana vain ne, joita vähintään kymmenen tutkittavaa oli saanut ravintoainevalmisteesta.

Yleisimmin valmisteista oli saatu C-vitamiinia (18 % tytöistä ja 13 % pojista). Valmisteiden käyttö oli aiheellista D-vitamiinin, A-vitamiinin, folaatin ja tytöillä raudan kohdalla, joiden saanti ylitti suosituksen vain valmisteiden käyttäjillä. Muita ravintoaineita saatiin ruoasta riittävästi. Valmisteita käyttivät kuitenkin pääsääntöisesti ne, joilla kyseisen ravintoaineen saanti ruoastakin oli suurempaa kuin ei-käyttäjillä (kuva 4.3.4).

Taulukko 4.3.9. Valmisteesta ravintoaineita saavien osuus ja keskimääräinen ravintoaineiden saanti (keskihajonta) valmisteiden käyttäjillä

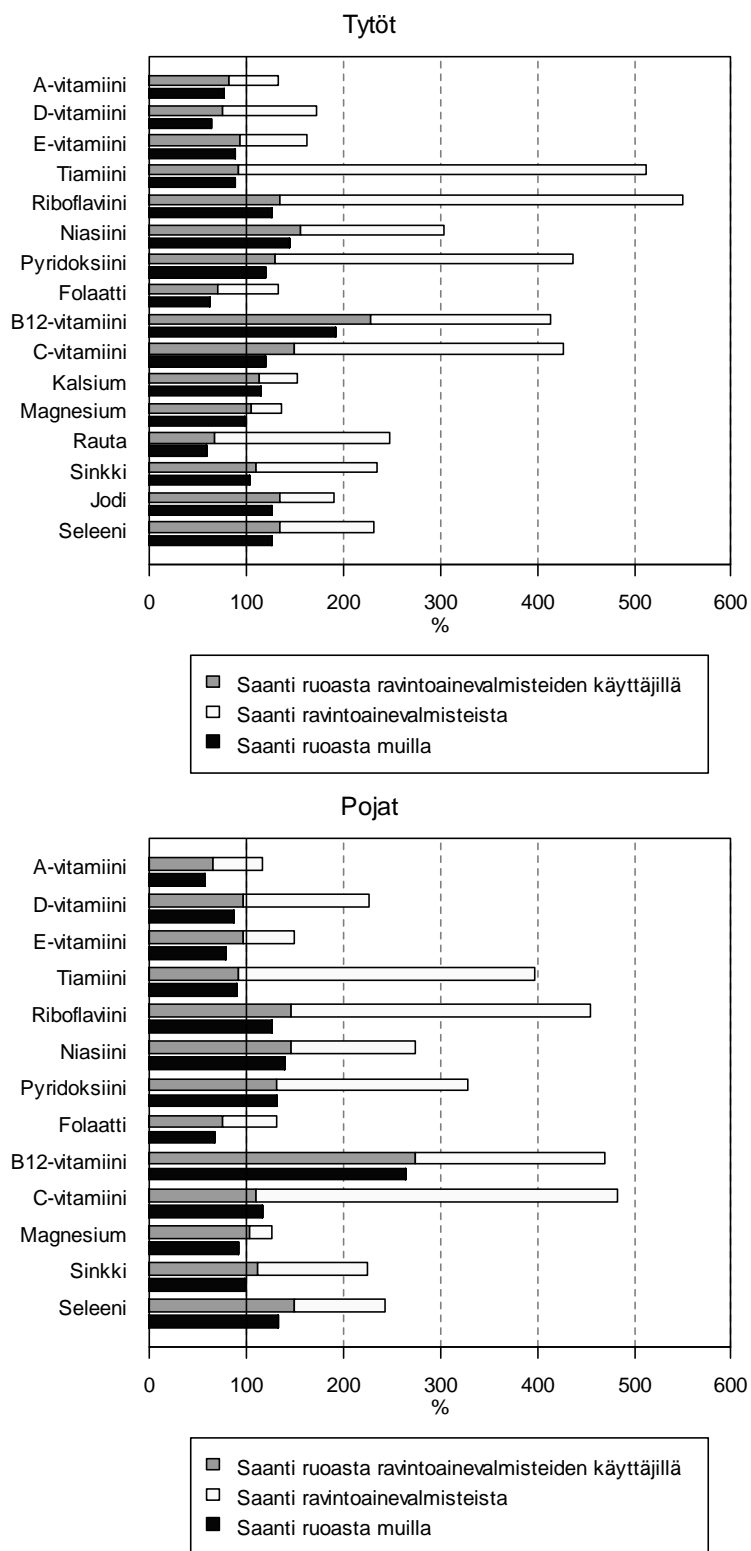
	Työt (n = 170)		Pojat (n = 136)	
	Käyttäjien osuus, %	Keskiarvo käyttäjillä	Käyttäjien osuus, %	Keskiarvo käyttäjillä
A-vitamiini ⁽¹⁾ , ug	12	358 (95)	10	458 (340)
D-vitamiini, ug	16	7,3 (3,5)	13	9,7 (5,2)
E-vitamiini ⁽²⁾ , mg	17	5,5 (3,8)	13	5,2 (3,6)
Tiamiini, mg	15	5,0 (8,2)	12	4,6 (4,1)
Riboflaviini, mg	15	5,4 (8,5)	11	5,2 (4,3)
Niasiini ⁽³⁾ , mg	15	22 (15)	12	26 (12)
Pyridoksiini, mg	15	4,0 (6,5)	12	3,1 (2,8)
Folaatti, ug	15	188 (159)	11	169 (113)
B ₁₂ -vitamiini, ug	14	3,7 (3,4)	10	3,9 (2,8)
C-vitamiini, mg	18	208 (279)	13	279 (370)
Kalsium, mg	8	363 (185)	.	.
Kalium, mg
Magnesium, mg	12	90 (101)	10	81 (91)
Rauta, mg	6	27 (34)	.	.
Sinkki, mg	14	11,2 (6,1)	10	13,5 (3,2)
Kupari, mg
Jodi, ug	9	84 (17)	.	.
Seleen, ug	12	38,7 (16)	8	47 (9,0)

. Tuloksia ei esitetä, jos ravintoainetta on valmisteesta saanut alle 10 tutkittavaa

¹⁾ Retinoli-ekvivalentti

²⁾ Alfatokoferoli

³⁾ Niasini-ekvivalentti



Kuva 4.3.4. Ravintoaineiden saanti ruoasta ja ravintoainevalmisteista verrattuna suositukseen ravintoainevalmisteiden käyttäjillä ja muilla

4.3.6 Ravintoaineiden saantilähteet

Seuraavassa tarkastellaan nuorten ravintoaineiden saantilähteitä. Ravintoaineiden saantia tarkastellaan eri ruokalajiluokista. Energian ja energiaravintoaineiden saanti pääluokittain on esitetty taulukossa 4.3.10. Vitamiinien, kivennäisaineiden ja rasvahappojen saanti eri pääluokista on esitetty liitteissä 10.1 ja 10.2. Vitamiineista ja kivennäisaineista liitteisiin on poimittu ne, joita saatiin suositeltua vähemmän. Lisäksi pääluokat, joista saatiin yli 10 % jostakin energiaravintoaineesta, on avattu alaluokkiin liitteissä 10.3 ja 10.4.

Sekä tytöillä että pojilla tärkein energianlähde olivat viljavalmisteet, joista saatiin noin kolmannes päivittäisestä energiasta (tytöillä 31 % ja pojilla 29 %). Seuraavaksi tärkeimmät ruokalajiluokat olivat maitovalmisteet ja liharuoat. Rasvaa sekä tytöt että pojat saivat eniten liharuoista ja vasta toiseksi eniten ravintorasvoista. Liharuoat olivat myös tärkein proteiinin lähde, kun taas hiilihydraatteja saatiin eniten viljavalmisteista.

Sakkaroosia saatiin selvästi eniten juomista (tytöillä 28 % ja pojilla 36 %) ja seuraavaksi yleisimpiä sakkaroosin lähteitä olivat tytöillä hedelmät ja hedelmäruoat ja pojilla makeiset. Juomista eniten sokeria saatiin mehujuomista (tytöillä 20 % ja pojilla 22 %). Sakkaroosia pojat saivat tyttöjä enemmän virvoitusjuomista ja makeisista kun taas tytöillä merkittävämpiä sakkaroosin lähteitä olivat täysmehut ja suklaa. Kuidun tärkeimpiä lähteitä olivat viljavalmisteet (tytöillä 59 % ja pojilla 64 %). Kuitua saatiin myös hedelmistä (tytöillä 15 % ja pojilla 9 %) sekä kasviksista (tytöillä 10 % ja pojilla 7 %). Pojilla kasvien edelle kuidunlähteenä tulivat liharuoat (8 %), joiden kuitu on kuitenkin peräisin liharuokien sisältämistä kasviksista ja viljavalmisteista.

D-vitamiinin tärkein lähde olivat sekä tytöillä että pojilla maitovalmisteet (40 % tytöillä ja 42 % pojilla), pääasiassa rasvaton ja vähärasvainen maito. Lisäksi D-vitamiinia saatiin rasvoista ja kalaruoista. Folaatin tärkein lähde olivat molemmilla sukupuolilla viljavalmisteet (tytöillä 31 % ja pojilla 34 %). Pojilla maitovalmisteet olivat toiseksi tärkein folaatin lähde (16 %) tyttöjen saadessa folaattia seuraavaksi eniten hedelmistä (17 %).

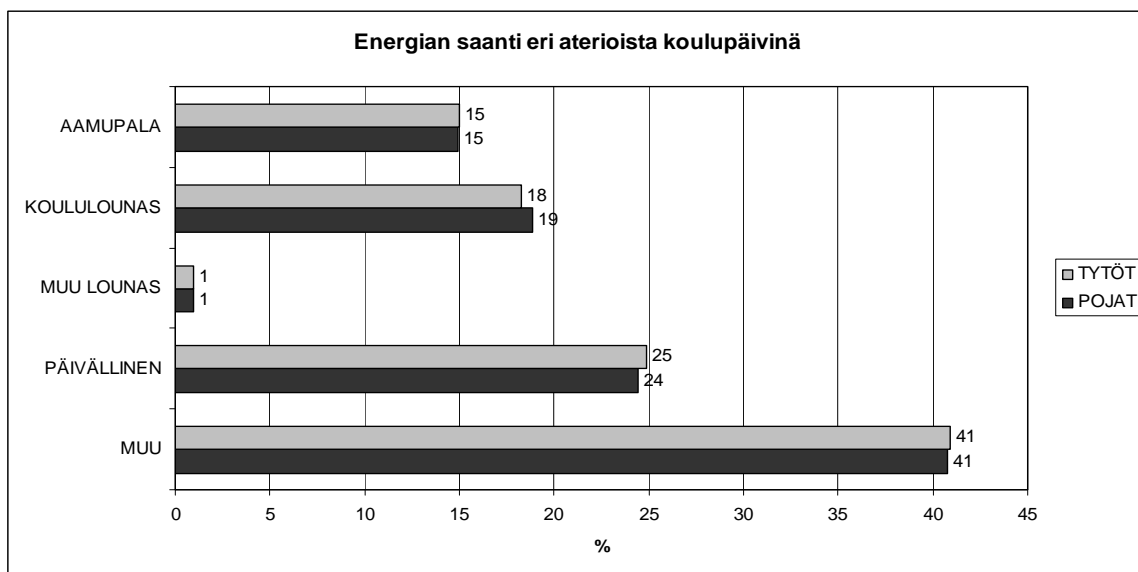
Taulukko 4.3.10. Energiaravintoaineiden keskimääräinen saanti ruokalajien pääluokista ja osuus päivittäisestä saannista (%)

	Energia		Proteiini		Rasva		Hiilihydraatti		Sakkarooosi		Kuitu	
	MJ	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%
Tytöt (n = 170)												
Kasvikset, kasvisruoat	0,2	3	1,8	3	1,4	3	5,2	3	1,1	2	1,6	10
Peruna, perunaruuat	0,3	5	1,6	3	1,9	4	12	6	0,01	0	0,7	4
Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruoat	0,5	8	1,2	2	1,0	2	26	12	9,5	19	2,5	15
Viljavalmisteet ja leivonnaiset	2,1	31	15	24	10	18	84	40	6,8	14	9,8	59
Levitteet, öljyt, kastikkeet	0,4	6	0,3	1	11	20	0,4	0	0,03	0	0,01	0
Kalaruoat	0,1	2	2,8	5	1,7	3	1,6	1	0,03	0	0,2	1
Kananmunaruuat	0,03	0	0,5	1	0,6	1	0,2	0	0,1	0	0,00	0
Liharuuat	1,0	15	19	30	14	25	12	6	0,4	1	1,1	7
Maitovalmisteet	1,2	18	19	29	9,0	17	32	15	8,5	17	0,2	1
Sokeri, makeiset	0,4	6	0,9	1	2,5	5	16	8	9,0	18	0,1	1
Sekalaiset	0,1	2	0,4	1	1,3	2	2,8	1	0,4	1	0,3	2
Alkoholijuomat	0,01	0	0,01	0	0,00	0	0,2	0	0,1	0	0,00	0
Juomat	0,3	4	0,2	0	0,03	0	16	8	14	28	0,1	0
Yhteensä	7	100	62	100	55	100	209	100	50	100	17	100
Pojat (n = 136)												
Kasvikset, kasvisruoat	0,1	2	1,2	2	1,0	1	3,7	1	0,5	1	1,1	7
Peruna, perunaruuat	0,4	5	2,2	3	2,6	4	16	6	0,03	0	0,9	5
Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruoat	0,5	6	0,9	1	0,5	1	24	9	9,0	14	1,5	9
Viljavalmisteet ja leivonnaiset	2,4	29	18	23	12	18	96	38	6,3	10	11	64
Levitteet, öljyt, kastikkeet	0,5	6	0,4	0	13	19	0,6	0	0,04	0	0,01	0
Kalaruoat	0,2	3	3,9	5	2,5	4	2,2	1	0,1	0	0,2	1
Kananmunaruuat	0,02	0	0,3	0	0,4	1	0,0	0	0,00	0	0,00	0
Liharuuat	1,4	17	27	34	20	29	14	6	0,6	1	1,4	8
Maitovalmisteet	1,6	19	25	31	12	17	43	17	11	16	0,2	1
Sokeri, makeiset	0,5	6	1,1	1	2,5	4	23	9	13	21	0,4	2
Sekalaiset	0,1	1	0,4	0	1,4	2	3,1	1	0,5	1	0,3	2
Alkoholijuomat	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,00	0	0,00	0
Juomat	0,51	6	0,3	0	0,04	0	29	12	23	36	0,1	1
Yhteensä	8	100	80	100	68	100	255	100	64	100	17	100

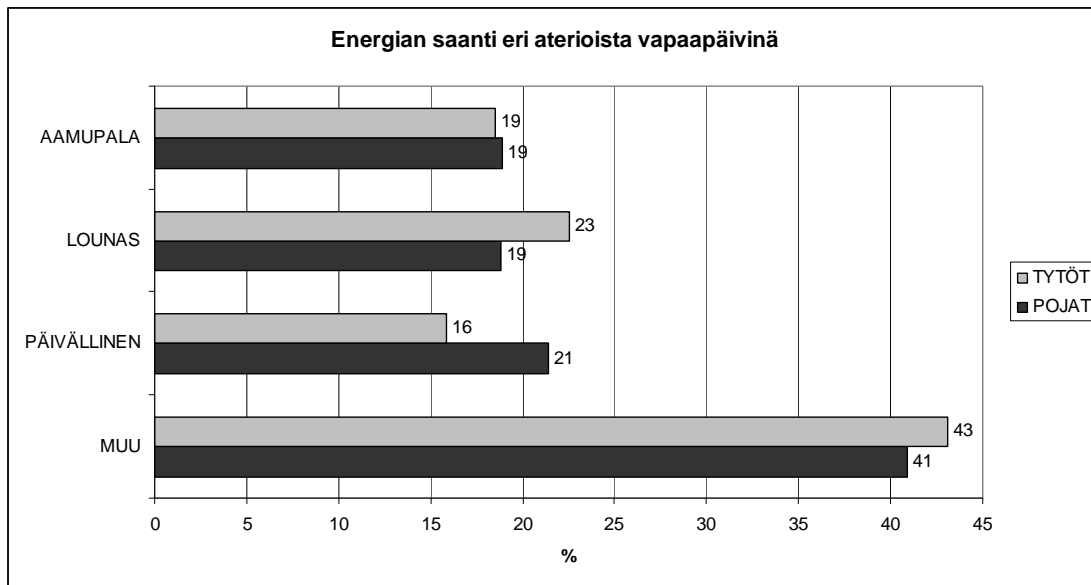
4.3.7 Ravintoaineiden saanti eri aterioilla

Nuorten aterioita tarkasteltaessa on aterian laatu pääsääntöisesti valittu haastateltavan kertoman mukaan. Tässä kuvataan erikseen ravintoaineiden saanti aamiaisesta, lounaasta ja päivällisestä. Kaikki muut ateriat on luokiteltu välipaloiksi, myös erikseen juodut juomat. Aterioiden syömistä on tarkasteltu erikseen koulupäivien ja muiden päivien osalta.

Ravintoaineiden saanti eri aterioista koulupäivinä on esitetty taulukossa 4.3.11. Mukana on ateriakohtaisesti vain kyseisen aterian syöneiden ravinnonsaanti, mistä johtuen aterioiden osuudet energiasta eivät summaudu sataan. Kuvassa 4.3.5 on esitetty energian saanti kaikilla tutkituilla, jolloin osuudet ovat hieman erilaiset. Erityisesti päivällisen osuus on kuvassa pienempi kuin taulukossa, koska monet nuoret jättivät päivällisen kokonaan väliin.



Kuva 4.3.5. Energian saanti eri aterioilla koulupäivinä (% koko päivän saannista)



Kuva 4.3.6. Energian saanti eri aterioilla vapaapäivinä (% koko päivän saannista)

Koulupäivinä nuorten tärkein yksittäinen ateria energiansaannin kannalta oli päivällinen, josta saatiin päivällisen syöneiden joukossa keskimäärin vajaa kolmannes päivän energiasta (tytöt 29 % ja pojat 28 %). Tärkein energianlähde olivat kuitenkin välipalat, joista saatiin 41 % energiasta sekä tytöillä että pojilla. Koululounasta syöneet saivat siitä keskimäärin viidenneksen päivittäisestä energiasta (19 % tytöillä ja 20 % pojilla), kun suositus on kolmannes. Koululounas oli kuitenkin nuorten aterioista ravitsemukselliselta laadultaan paras. Nuorten syömä koululounas täytti keskimäärin sen laadulle asetetut suositukset (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008). Koululounaasta saatiin energiaan suhteutettuna enemmän mm. kuitua ja folaattia kuin muilla aterioilla. Myös rasvan laatu oli koululounaalla parempi kuin muilla aterioilla. Välipaloista ja aamiaisesta nuoret saivat melko runsaasti sokeria.

Kuvassa 4.3.5. on esitetty aterioiden osuus energiasta kaikilla tutkittavilla koulupäivinä sekä kuvassa 4.3.6 vastaava aterioiden jakauma muina päivinä, joita kutsutaan vapaapäiviksi. ”Vapaapäivät” käsittävät pääasiassa viikonloppun päiviä ja tutkimusjaksolle osuneen arkipyhän. Jos tutkittava oli sairaana, päivä on jätetty analyysin ulkopuolelle. Vapaapäivinä nuoret söivät enemmän aamiaista ja vähemmän päivällistä kuin koulupäivinä. Erityisesti tytöillä päivällisen merkitys energiansaannissa oli huomattavasti pienempi. Tytöillä ateriointi muuttui enemmän kuin pojilla: myös lounaan osuus energiasta oli muina päivinä suurempi kuin koulupäivinä. Pojilla näissä ei ollut suuria eroja.

Taulukko 4.3.11. Ravintoaineiden keskimääräinen saanti (keskihajonta) koulupäivinä eri aterioidilla energiaan suhteutettuna

	Ateriatyyppi								Suositus
	Aamiainen		Koululounas		Päivällinen		Välipalat		
Tytöt	(n = 126)		(n = 132)		(n = 122)		(n = 136)		
Energia, KJ	1147	(565)	1269	(547)	1986	(978)	2806	(1421)	
Proteiini, E%	14,5	(5,2)	20	(6,2)	22	(6,1)	12,4	(4,7)	10–20
Hiilihydraatti, E%	62	(15,7)	50	(11,8)	44	(10,7)	60	(12,8)	50–60
Sakkarooosi, E%	13,5	(11,3)	3,7	(5,1)	3,7	(4,9)	17,5	(11)	10 ⁽¹⁾
Kuitu, g/MJ	3,3	(2,2)	3,7	(2,1)	2	(1,1)	2,7	(1,5)	3
Rasva, E%	23	(14)	30	(12,5)	34	(11)	27	(11,4)	25–35
Tyydyttyneet rasvahapot, E%	10,0	(6,9)	8,8	(4,4)	11,8	(5,1)	11,6	(5,8)	10 ⁽²⁾
Kertatyydyttymättömät rasvahapot, E%	7,7	(6)	12,4	(6,1)	13,1	(5)	9,4	(4,8)	10–15
Monityyydyttymättömät rasvahapot, E%	3,7	(2,7)	6,8	(3,4)	6,5	(3)	4,4	(2,5)	5–10
Folaatti, ug/MJ	34	(20)	39	(21)	30	(21)	25	(11,5)	45
C-vitamiini, mg/MJ	20	(32)	17,8	(25)	9,7	(7,3)	13,6	(15,2)	8
Suola, g/MJ	0,73	(0,36)	1,1	(0,32)	1,2	(0,41)	0,6	(0,24)	
Kalsium, mg/MJ	213	(128)	150	(258)	160	(87)	161	(87)	100
Rauta, mg/MJ	1,5	(0,79)	2	(0,98)	1,7	(0,96)	1,1	(0,43)	1,6
Aterian osuus koko päivän energiasta, %	16,5	(6,3)	19,3	(7,6)	29,4	(11,6)	40,9	(14,9)	
Pojat	(n = 101)		(n = 102)		(n = 97)		(n = 105)		
Energia, KJ	1301	(575)	1687	(724)	2315	(838)	3481	(1783)	
Proteiini, E%	14,2	(4,8)	22	(5,8)	23	(5,7)	12,4	(4,5)	10–20
Hiilihydraatti, E%	64	(12,8)	47	(9,2)	44	(9,7)	61	(11,9)	50–60
Sakkarooosi, E%	16,4	(14,3)	2,5	(3,8)	4,7	(7,2)	22	(13,8)	10 ⁽¹⁾
Kuitu g/MJ	2,4	(1,6)	2,9	(1,5)	1,7	(0,96)	2	(1,17)	3
Rasva, E%	22	(10,9)	31	(9,7)	34	(8,6)	26	(9,7)	25–35
Tyydyttyneet rasvahapot E%	10,4	(6,5)	10,0	(3,6)	11,7	(4,5)	11,7	(5)	10 ⁽²⁾
Kertatyydyttymättömät rasvahapot, E%	6,9	(4)	12,5	(5)	12,8	(4)	8,8	(3,7)	10–15
Monityyydyttymättömät rasvahapot, E%	3,2	(2,1)	6,2	(3,2)	6,1	(2,9)	4,2	(2,61)	5–10
Folaatti, ug/MJ	29	(19)	36	(10,5)	28	(18,3)	21	(9,2)	45
C-vitamiini, mg/MJ	16,9	(30)	13,0	(9,9)	9,6	(9,1)	10,9	(11,7)	8
Suola, g/MJ	0,80	(0,43)	1,2	(0,33)	1,2	(0,36)	0,61	(0,24)	
Kalsium, mg/MJ	199	(104)	172	(108)	152	(85)	158	(83)	100
Rauta, mg/MJ	1,3	(0,69)	1,7	(0,54)	1,6	(0,58)	1,0	(0,36)	1,6
Aterian osuus koko päivän energiasta, %	16,0	(6,1)	20,4	(8,1)	28,2	(8,6)	40,8	(15,7)	

¹⁾ Suositus puhdistettujen sokereiden maksimisaanniksi²⁾ Suositus tyydyttyneiden ja transrasvahappojen yhteenlasketuksi saanniksi

4.4 Huoltajan kyselylomake

Huoltajan kyselylomakkeessa (liite 2) kysyttiin huoltajan koulutusta ja muita taustatietoja, mutta koska tiedot ovat pääosin samat kuin nuoren lomakkeella kysytyt ja edellä raportoidut, niitä ei käsitellä uudelleen tässä. Kyselylomakkeeseen vastanneiden huoltajien keski-ikä oli 44 vuotta. Seuraavassa käsitellään huoltajan lomakkeelta ruokailua kotona ja koulussa koskevien kysymysten tulokset (ks. taulukot liite 12).

Kotona ruoanvalmistuksesta arkipäivisin vastasi useimmiten äiti (67 %). Huoltajista 78 % söi itse aamiaisen kotona arkipäivisin joka päivä ja 82 % vastasi lapsensa syövän aamiaisen kotona joka päivä. Nuorten omien vastausten mukaan aamiaista päivittäin söi 75 %. Myös koululounaan osalta huoltajien ja nuorten vastaukset erosivat toisistaan. 84 % huoltajista ilmoitti, että heidän lapsensa söi koululounaan joka päivä, kun taas nuorten vastausten mukaan 71 % söi lounasta joka päivä.

Ruisleipää oli tarjolla joka päivä 85 %:ssa kodeista ja hedelmiä 72 %:ssa, mutta kasviksia alle puolessa (41 %). Sokeripitoisia virvoitusjuomia oli tarjolla 1–3 kertaa viikossa tai sitä useammin noin puolessa ja makeisia kolmessa perheessä neljästä. 86 % huoltajista söi mielestään melko tai hyvin terveellisesti. Yli puolet huoltajista ilmoitti lukevansa ravintosisältötietoja pakkauksista usein tai hyvin usein.

Huoltajilta kysyttiin myös, kuinka usein he keskustelevat lapsensa kanssa kouluruokailusta. Huoltajista noin puolet tiedusteli usein, söikö nuori kouluruokaa, mutta harvempi kysyi, paljonko nuori söi. Yli 90 % huoltajista oli jokseenkin tai täysin samaa mieltä siitä, että kouluruoka vaikuttaa myönteisesti lapsen terveyteen ja jaksamiseen. Lähes kaikki huoltajat olivat sitä mieltä, että vanhemmat ovat tärkeä malli lapsen syömiselle. Opettajien ja kavereiden mallia pidettiin vähäisempänä.

Huoltajilta tiedusteltiin myös näkemyksiä koululounaan rahoituksesta. Yli kolmasosa ei osannut arvioida koululounaan raaka-aineisiin käytettävissä olevaa summaa ja 42 % arveli sen olevan 0,5–0,99 euron välillä. Yli 60 %:n mielestä koululounaaseen käytettävä rahasumma on jonkin verran tai aivan liian pieni. 42 % huoltajista olisi valmis maksamaan koulun terveellisestä välipalatarjoilusta 0,5–0,99 euroa päivässä.

Huoltajan lomakkeessa esitettiin väittämiä terveellisen syömisen seurauksista. 55 % huoltajista oli jokseenkin tai täysin samaa mieltä siitä, että jos syö terveellisesti, niin joutuu näkemään enemmän vaivaa syömisen eteen. 46 % huoltajista oli puolestaan samaa mieltä siitä, että jos syö terveellisesti, ruokaan menee enemmän rahaa. Täysin tai jokseenkin eri mieltä tästä oli 38 % huoltajista.

Huoltajille esitettiin erilaisia väittämiä lapsen syömisestä ja sen ohjaamisesta (Birch ym. 2001). Noin 90 % huoltajista oli jokseenkin tai täysin samaa mieltä siitä, että haluaa varmistaa, ettei lapsi syö liikaa makeaa, rasvaisia ruokia tai herkkuja. Noin joka kolmas huoltaja puolestaan oli samaa mieltä siitä, että hän pitää tarkoituksella joitakin ruokia lapsen ulottumattomissa. Saman verran vastasi myös, että jos hän ei ohjaisi lapsen syömistä, lapsi söisi liikaa roskaruokaa.

Noin kolmannes huoltajista oli myös sitä mieltä, että lapsen pitäisi aina syödä lautasensa tyhjäksi. Saman verran huoltajista ilmoitti yrittävänsä saada lapsen syömään, vaikka lapsi sanoisi, ettei ole nälkäinen. Noin 40 % huoltajista oli myös sitä mieltä, että jos hän ei ohjaisi lapsen syömistä, lapsi söisi liikaa lempiruokiaan. Lisäksi noin 15 % huoltajista oli samaa mieltä siitä, että hänen tulee olla erityisen tarkka varmistaakseen, että lapsi syö tarpeeksi. Samoin 15 % ajatteli, että jos hän ei ohjaisi tai säännöstelisi lapsen syömistä, lapsi söisi paljon vähemmän kuin pitäisi.

4.5 Opettajan kyselylomake

Opettajien kyselylomakkeeseen (liite 3 ja tulokset liite 13) vastaajien lukumäärä kouluittain vaihteli 14–28 välillä. Vastaajista naisia oli 78 % ja yli 40-vuotiaita 66 %. Opettajista 54 % söi koululounaan kouluravintolassa päivittäin ja 14 % ilmoitti, ettei syönyt kouluravintolassa koskaan. Yleisimmiksi syiksi koululounaan väliin jättämiselle opettajat ilmoittivat omat eväät, lyhyet päivät ja ajan käyttämisen johonkin muuhun. Yhteensä 77 % opettajista oli sitä mieltä, että kouluruoka maistuu hyvältä tai melko hyvältä. Toisaalta 8 % opettajista ilmoitti, ettei tiedä miltä kouluruoka maistuu.

Opettajat toivoivat kouluruokailun parantamiseksi enemmän salaattivaihtoehtoja (55 %), paremman makuista pääruokaa (25 %), pidemmän ruokatunnin (26 %) ja opettajille oman ruokailutilan (22 %). Opettajien mielestä päävastuu koulun ruokailutilan teen valvomisesta on opettajilla. Opettajat antoivat asteikolla 4–10 koululounaalle ja sen hinta-laatusuhteelle arvosanan 8.

Opettajien mielipiteet koululounaasta ja nuorten syömiseen liittyvistä väittämistä on esitetty liitteessä 13. Useimpien opettajien mielestä koululounas vaikuttaa myönteisesti oppilaiden terveyteen ja jaksamiseen. Opettajista vain 27 % oli täysin samaa mieltä siitä, että opettajat ovat tärkeä malli nuoren syömiselle. Heidän mielestään vanhemmat ovat tärkein malli nuorelle.

5 INTERVENTION TOTEUTUMINEN JA ARVIOINTI

5.1 Interventiokoulujen lähtötilanne

Tutkimuskoulujen kouluaikaiseen ruokailuun liittyvät taustatiedot on esitetty taulukossa 5.1.1. Tekstissä kerrotaan tarkasti vain toimenpidekoulujen lähtötilanteesta, vertailukoulujen lähtötilanne kuvataan taulukossa. Yhdessä toimenpidekouluista toimi pelkkä yläkoulu, kolme oli yhtenäiskouluja ja kahden yhteydessä oli lukio. Vertailukouluista yläkouluja oli kolme, yhtenäiskouluja yksi ja lukion kanssa toimivia kaksi.

Tiedot kerättiin havainnoinnin ja keskustelujen avulla keväällä 2007 ja ne kuvaavat koulujen tilannetta intervention alkaessa syksyllä 2007. Joitakin muutoksia toteutettiin lukuvuosien välillä kesän 2007 aikana, ja näissä tapauksissa esitetään tilanne kevätlukukauden loppuessa (esim. makeisautomaatit poistettiin kesäloman aikana). Yhdessä vertailukoulussa koulutyypin muuttui: lukiotoiminta loppui keväällä 2007 ja syksyllä 2007 aloitti pelkkä yläkoulu.

Kouluruokailu oli järjestetty kouluissa melko yhtenäisellä tavalla, vaikka esimerkiksi määrärahat vaihtelivatkin kaupungeittain. Kaikissa kouluissa opettajat söivät samassa tilassa oppilaiden kanssa, mutta yleensä omissa pöydissään. Kolmessa koulussa opettajilla oli oma linjasto, vaikka ruoka oli samaa kuin oppilailla. Näissä kouluissa opettajille tarjottiin yleensä puuropäivinä vaihtoehdoksi toista lämmintä ruokaa. Tuoretta leipää ilmoitettiin yleisimmin tarjottavan 1–2 kertaa viikossa, mutta kahdessa koulussa oli vuokasiivuleipää päivittäin tarjolla. Neljässä koulussa oli käytäntönä, että oppilaat käyvät yläkoulun aikana muutamana päivänä työharjoittelussa kouluravintolassa.

Välipalakäytännöissä oli merkittäviä koulujen välisiä eroja ennen intervention alkua. Kolmessa toimenpidekoulussa oli virvoitusjuoma-automaatti ja kahdessa näistä lisäksi makeisautomaatti. Kolmessa koulussa oli tarjolla koulun järjestämä, maksullinen välipa-

la, joka koostui yleensä yhdestä tai muutamasta päivittäin vaihtuvasta välipalavaihtoehdosta. Lisäksi yhden koulun keittiö piti kahvilaa eli tarjolla oli laajempi valikoima tuotteita. Yhdellä koululla oli koulukeittiön välipalamyynnin ohella oppilaskunnan kiosk, jossa kuitenkin oli tarjolla vain välipalapatukoita, näkkileipiä ym. melko terveellisiä välipaloja eikä lainkaan runsaasti sokeria tai rasvaa sisältäviä tuotteita. Yhdellä koululla ei ollut omaa välipalatoimintaa, tosin tämän koulun oppilaat kävivät interventiota edeltävän vuoden ruokailemassa läheisellä koululla, jolla toimi kahvio. Interventiovuoden alkaessa koulu sai oman kouluravintolan.

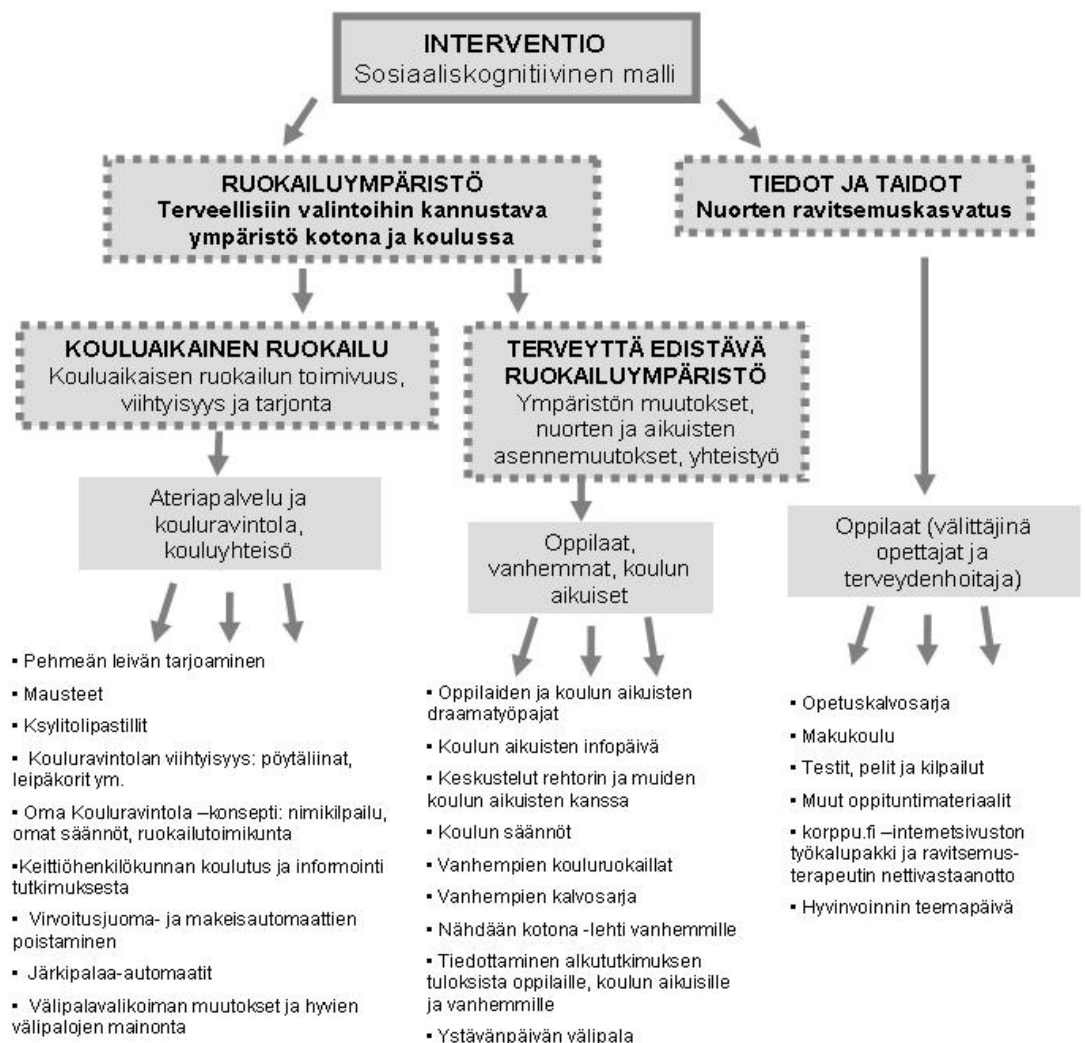
Koulun alueelta poistuminen oli sallittua kahdessa koulussa ainakin yhdellä välitunnilla. Muilla kouluilla poistumiskiellon noudattamista valvottiin vaihtelevin käytännöin.

Taulukko 5.1.1. Tutkimuskoulujen tilanne ennen intervention alkamista koulukohtaisesti interventiokouluissa (1–6) ja yhteensä

	Koulu 1	Koulu 2	Koulu 3	Koulu 4	Koulu 5	Koulu 6	Interven- tiokoulut yht.	Vertailu- koulut yht.
Poistuminen koulun alueelta								
Sallittu ainakin yhdellä välitunnilla	x	x					2	2
Kielletty			x	x	x	x	4	4
Ruokailun järjestelyt								
Opettajilla ja oppilailla yhteinen ruokailutila ja linjasto				x	x	x	3	3
Opettajat ruokailevat samassa tilassa, oma linjasto	x	x	x				3	3
Välipalatarjonta								
Koulun keittiön välipalamyynti				x	x	x	3	3
Kahvio		x					1	1
Virvoitusjuoma-automaatti	x	x			x		3	4
Makeisautomaatti		x			x		2	1
Oppilaskunnan/ oppilaiden kiosk						x	1	2
Ei mitään			x				1	0
Pehmeä leipä koululounaalla								
1–2 kertaa viikossa (vaihdellen)	x	x	x			x	4	4
Päivittäin (tumma vuokaleipä)				x	x		2	2
Keittiötyyppi								
Valmistuskeittiö	x	x			x	x	4	3
Kuumennus-/tarjoilukeittiö			x	x			2	3
TET-harjoittelu koulun keittiöllä								
Kyllä	x		x	x	x		4	3
Ei		x				x	2	3
Yhteensä							6	6

5.2 Intervention toimenpiteet ja niiden toteutuminen

Interventio toteutettiin kuudessa koulussa, jotka valittiin arpomalla tutkimuskoulujen joukosta (ks. kohta 3.3.1). Interventio kesti lukuvuoden ajan syksystä 2007 kevääseen 2008. Interventiokoulujen rehtoreita, opettajia ja keittiöhenkilökuntaa käytiin tapaamassa ensimmäisen kerran keväällä 2007 ja joitakin koulun toteuttamia interventiotoimenpiteitä, esimerkiksi automaattien poistaminen, toteutettiin jo interventiota edeltävän koulukauden aikana. Intervention toimenpiteet on koottu kuvaan 5.2.1.



Kuva 5.2.1. Intervention toimenpiteet

5.2.1 Ruokailuympäristö

Nuorten ruokailuympäristöön pyrittiin vaikuttamaan sekä kouluaikeisen ruokailun kehittämistoimenpiteillä että heidän muun ruokailuympäristönsä muutoksilla. Tärkeä osa oli myös nuorten ja aikuisten asenteisiin vaikuttamisella sekä hankkeen tavoitteisiin sitouttamisella. Ruokailuympäristöön ja sitouttamiseen liittyvien toimenpiteiden toteutuminen on kuvattu taulukossa 5.2.1. Toteutumista on arvioitu havainnoimalla sekä haastattelemalla koulun toimijoita.

Taulukko 5.2.1. Ruokailuympäristön toimenpiteiden toteutuminen interventiokouluissa

	Koulu 1	Koulu 2	Koulu 3	Koulu 4	Koulu 5	Koulu 6
Kouluaikeinen ruokailu						
Pehmeän leivän lisääminen	x	x	x	x	x	x
Ksylitolipastilli	x	x	x	x	x	x
Viihtyvyys ja maukkaus						
Pöytäliinat	x	x	x	o	o	x
Leipäkorit	x	x	x	x / o	x / o	x
Mausteet	x	x	x	x / o	x / o	x / o
Keittiöhenkilökunnan koulutus	x		x	x	x	x
Oma Kouluravintola						
Nimikilpailu		x	x	x	x	x
Nimikyltti						x
Ruokailutoimikunta		x		o	o	
Järkipalaa-välipala						
Automaattien poisto		x		x		
Välipala-automaatti	x		x			
Valikoiman muutokset välipala-myynnissä		x		x	x	
Välipalan mainonta	x	x	x	x	x	x
Terveyttä edistävä ruokailuympäristö						
Nuorten ja koulun aikuisten draamatyöpajat	x	x	x	x	x	x
Info tutkimuksen tuloksista nuorille ja koulun aikuisille	x	x	x	x	x	x
Vanhempainilta ja kouluruokailta	x	x	x	x	x	x
”Nähdään Kotona” -lehti	x	x	x	x	x	x

x = Toimenpide toteutui koululla intervention aikana

o = Käytäntö oli koululla jo ennen interventiota

x / o = Käytäntö oli koululla ennen interventiosta, mutta sitä kehitettiin ja parannettiin intervention aikana

Terveyttä edistävä ruokailuympäristö

Terveyttä edistävän ruokailuympäristön luomisessa keskeistä oli kaikkien osapuolien sitouttaminen hankkeen tavoitteisiin. Tavoitteena oli, että hankkeen osallistujat ymmärtävät tavoitteet ja niiden tärkeyden sekä suhtautuvat toteutettaviin toimenpiteisiin myönteisesti. Sitouttamiseen liittyvät toimenpiteet painottuivat intervention alkupuolelle, jotta kaikki osapuolet saatiin mahdollisimman täysipainoisesti mukaan.

Kaikissa kouluissa järjestettiin heti lukuvuoden alussa infopäivä, jonka aikana koulun aikuiset ottivat osaa draamatyöpajaan ja pääsivät tutustumaan hankkeeseen infotorin muodossa. Koulun draamatyöpajan tavoitteena oli herätellä ajatuksia kouluruokailusta ja ruokavalinnoista yleensä. Samalla opettajat pääsivät tutustumaan harjoitteisiin, joita toteutettiin myös nuorten draamatyöpajassa. Tavoitteena oli saada koulun eri ammattiryhmien aikuiset pohtimaan asioita yhdessä, mutta toisissa kouluissa osallistumaan pääsivät vain opettajat.

Oppilailla oli vastaavasti heti kouluvuoden aluksi draamatyöpaja, johon kaikki interventiokoulujen 8.-luokkalaiset osallistuivat luokittain (yhteensä 39 luokkaa). Koulutetut draamapedagogit ohjasivat teatteripohjaisia harjoitteita, joiden avulla nuoret pääsivät pohtimaan syömistä, kouluruokailua ja ruoan valintaan liittyviä tekijöitä.

Koulujen keittiöhenkilökunnalle järjestettiin koulutuspäivä, jossa kerrattiin sekä terveellisyyteen että maukkauteen liittyviä asioita. Koulutuksesta vastasi Suomen Sydänliitto yhdessä Ateriamestareiden kanssa.

Kotiin toimitettiin vanhemmille ja koko perheelle suunnattu ”Nähdään kotona” -lehti, jossa oli juttuja intervention teemoista kodin näkökulmasta. Lehdessä käsiteltiin mm. aikuisten vastuuta ja kodin ruokailutapoja. Kaikissa kouluissa järjestettiin syksyn aikana lisäksi vanhempainilta, jossa keskusteltiin oman koulun tutkimustuloksista ja yleensä ravitsemuksesta sekä tarjottiin vanhemmille ateria kouluravintolassa.

Sitouttamistoimenpiteinä pidettiin myös tiiviisti yhteyttä kouluruokailua järjestävien ateriapalvelutoimijoiden kanssa. Ateriapalvelut olivat aktiivisesti mukana kouluravintoloiden toimenpiteiden toteuttamisessa. Myös kunkin koulun ruokapalveluhenkilökunnan kanssa keskusteltiin säännöllisesti ja heidän mielipiteitään huomioitiin koulun toimenpiteiden toteutuksessa.

Koulun rehtorin ja opettajien kanssa keskusteltiin myös koulun sääntöjen muuttamisesta terveitä elintapoja edistävään suuntaan. Interventiokoulujen säännöiksi suositeltiin esimerkiksi koulun alueelta poistumisen kieltämistä sekä makeisten, virvoitusjuomien ja muiden sokeripitoisten välipalojen myynnin lopettamista. Koulun alueelta poistumisesta neuvoteltiin poistumisen sallivien koulujen kanssa, mutta intervention kohderyhmän (8.-luokkalaiset) osalta muutoksia ei ehditty interventiovuoden aikana toteuttaa. Toinen poistumisen sallineista kouluista päätti kieltää koulun alueelta poistumisen asteittain aloittaen uusista 7.-luokkalaisista. Toinen koulu valmisti asiaa, mutta kiello tuli voimaan vasta seuraavalla lukukaudella. Yksi koulu ilmoitti tehostaneensa koulun alueelta poistumiseen liittyvää välituntivalvontaa intervention aikana.

Sekä oppilaat että opettajat saivat jo interventiovuoden aikana tietoa alkututkimuksen tuloksista. Molemmille järjestettiin infotilaisuus, joissa esiteltiin oman koulun tuloksia ja verrattiin niitä kaikkien koulujen keskiarvoihin.

Kouluaikainen ruokailu

Kouluuokaiseen ruokailuun liittyvät toimenpiteet tähtäsivät koululounaan ja kouluuokaisen välipalan parantamiseen. Koululounaan osalta tavoitteena oli, että useammat nuoret söisivät koululounasta ja että he valitsisivat monipuolisemmin kaikki aterian osat koululounaalla. Välipalojen osalta pääpaino oli tarjontaan vaikuttamisella: kouluilla lisättiin mahdollisuuksia terveellisen välipalan syömiseen ja pyrittiin rajoittamaan epäterveellisten välipalojen tarjoamista koulun alueella.

Kaikissa kouluissa tuoreen leivän tarjontaa lisättiin yhteistyössä ateriapalvelujen kanssa. Neljällä koululla leivän määrää lisättiin ensin syksyllä kolmeen kertaan viikossa ja keväällä neljään kertaan viikossa. Kahdessa koulussa jatkettiin ensin koulujen omaa käytäntöä, vuokaleivän tarjoamista päivittäin, mutta keväällä tuotiin sen rinnalle muita tuotteita leipävaihtoehtoja kerran viikossa. Keittiöille toimitettiin hankkeessa määritellyt leivän laadun kriteerit, joiden tavoitteena oli saada kouluille runsaskuituista ja vähemmän suolaa sisältävää leipää. Molemmat kriteerit täyttyviä leipiä oli kouluille melko vähän tarjolla, mutta näitä hankittiin mahdollisuuksien mukaan. Useimmissa kouluissa näkkileivän tarjoamista jatkettiin pehmeän leivän rinnalla.

Kaikissa kouluissa oppilaat saivat ruokailun jälkeen ksylitolipastillin. Kolmessa koulussa pastilli oli kouluravintolassa vapaasti tarjolla kaikille yläkoululaisille ja kolmessa koulussa se tarjottiin vain 8.-luokkalaisille ruokailua seuraavan oppitunnin alussa.

Kouluravintoloiden viihtyisyyttä lisättiin mahdollisuuksien mukaan yhteistyössä kaupungin ateriapalvelun kanssa. Neljään kouluun hankittiin uudet pöytäliinat ja kaikkiin toimitettiin uusia leipäkoreja leivän tarjoamista varten. Kouluja rohkaistiin tarjoamaan laajempi valikoima mausteita. Osalla kouluista oli jo ennestään mausteita tarjolla, jolloin poistettiin suolaa sisältävät vaihtoehdot. Myös hankkeen puolesta toimitettiin kouluille erilaisia mausteita oppilaiden käyttöön. Kouluravintolaan tarjottiin myös terveyskasvatusmateriaalia, mm. värikkäitä julisteita seinille piristämään kouluravintolan ilmettä. Monella koululla kouluravintolan seinillä esiteltiin lisäksi nuorten töitä kuvaamataidon tunneilta.

Kouluihin, joissa ei ollut ennestään välipalatarjoilua, tuotiin välipala-automaatit. Keittiön henkilökunta täytti automaattia päivittäin mm. tuoreilla täytetyillä leivillä ja muilla terveellisillä välipaloilla. Jo ennestään välipalaa tarjonneilla kouluilla neuvoteltiin välipalatarjoilun valikoimasta. Tällä pyrittiin poistamaan liian sokeriset, suolaiset tai rasvaiset tuotteet ja kannustettiin mm. hedelmien myymiseen.

Kouluravintoloiden esimiehille toimitettiin hankkeessa laadittu ohjeellinen lista välipalojen ravitsemuksellisista suuntaviivoista. Vastaavat kriteerit on esitetty Kouluruokailusuosituksissa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008). Virvoitusjuoma-automaatti poistettiin yhdestä koulusta ja makeisautomaatti kahdesta. Yhdessä koulussa virvoitusjuoma-automaatin valikoimaa muokattiin niin, että sokeroituja vaihtoehtoja oli aiempaa vähemmän tarjolla. Kaikille kouluille tarjottiin apua myös välipalan markkinoinnissa, esim. toimittamalla käyttöön välipalakuvia, mainostaulu ja teline mainosjulisteille.

Kouluravintolaa pyrittiin tekemään oppilaille tutuksi paikaksi monella eri tavalla. Kouluravintoloissa järjestettiin nimikilpailuja, joiden jälkeen oli tarkoituksena tehdä kouluravintoloille nimikyltit. Nimikilpailu tuotti tulosta kolmessa koulussa, mutta kyltti ehdittiin saada valmiiksi vain yhdessä. Monessa koulussa aiottiin jatkaa projektia seuraavan lukuvuoden aikana, esimerkiksi jäätin pohtimaan lopullista voittajanimeä muutamien parhaaksi valittujen joukosta. Kouluja kannustettiin myös ruokailutoimikunnan perustamiseen, jos sellaista ei ennestään ollut. Kahdella koululla oli toimikunta ennestään,

mutta sen toiminta ei ollut kovin aktiivista. Yhdelle koululle perustettiin ruokailutoimikunta vuoden aikana.

Kouluja myös kannustettiin ottamaan käyttöön oppilaiden TET-harjoittelu, jonka kautta nuoret pääsisivät tutustumaan koulukeittiöön. Toisissa kouluissa tämäkin käytäntö oli jo ennen interventiota. Lisäksi koululla järjestettiin teemapäiviä yhdessä kouluravintolan kanssa. Kaikissa kouluissa toteutettiin ystävänpäivän teemapäivä välipalatarjoiluineen ja kahdessa koulussa järjestettiin lisäksi erillinen hyvinvoinnin teemapäivä, jossa nuoremmat oppilaat pääsivät tutustumaan hankkeen toimenpiteisiin 8.-luokkalaisten johdolla.

5.2.2 *Tiedot ja taidot* -ravitsemuskasvatus

Tiedot ja taidot -ravitsemuskasvatus painottui enimmäkseen oppitunneille. Oppituntimateriaalia oli pääasiassa terveystiedon ja kotitalouden opetukseen, mutta materiaaliin sisältyi pieniä yksittäisiä tehtäviä myös muille tunneille. Laajempiin opetuskokonaisuuksiin kuuluivat opetuskalvosarja (kuvasarja kuidusta, sokerista ja välipaloista), Makukoulu, esitteet ja testit sekä korppu.fi -internetsivusto. Muista oppimateriaaleista poiketen internetsivusto oli tarkoitettu ensisijaisesti vapaa-ajalla käytettäväksi.

Kaikkiin kouluihin toimitettiin sekä syksyllä 2007 että keväällä 2008 opettajan kansio, josta löytyi kaikki interventiossa tarjottu opetusmateriaali. Kansiossa oli laajempien esiteltyjen kokonaisuuksien lisäksi yksittäisiä lisätehtäviä eri oppiaineisiin, mm. esimerkiksi matematiikan laskuja, joiden aiheet käsittelivät ravintoa. Yksi kansio varattiin opettajanhuoneeseen yhteiskäyttöön, minkä lisäksi opettajat saivat tilata itselleen oman kansion. Esitteitä lukuun ottamatta kaikki materiaali oli saatavana sähköisessä muodossa. Opettajille järjestettiin koulutustilaisuuksia, joiden yhteydessä he saivat tutustua materiaaliin ja tilata sitä omaan käyttöönsä.

Opetuskalvosarjassa havainnollistettiin kuvien pienten valintojen merkitystä laadun ja annoskoon kannalta. Kuvissa esimerkiksi verrattiin terveellisiä ja epäterveellisiä välipaloja. Opettaja sai käyttää sarjaa oman tarpeensa mukaan joko osina tai kokonaisuutena. Opetuskalvoihin ei liittynyt erillistä tuntiohjeistusta. Kalvosarjan tueksi opettajilla oli mahdollisuus tilata erilaisia esitteitä. Ruotsinkielisiä esitteitä käytettiin kielten opetuksessa.

Makukoulun tarkoituksena oli tutustuttaa nuoria ruokaan ja eri makuihin ennakoluulottomasti aistihavaintojen kautta. Makukoulu oli Helsingin yliopistossa kehitetyn alakou-

lulaisten Makukoulun (Mustonen ja Tuorila 2008) pohjalta kehitetty yläkouluun soveltuva 3–4 oppitunnin paketti. Makukoulutunneilla oppilaat pääsivät haistamaan, maistamaan ja tunnustelemaan erilaisia elintarvikkeita. Samalla tutustuttiin ruokien ominaisuuksiin kuten rakenteeseen. Makukoulussa terveyskasvatusnäkökulmaa tärkeämpää oli hälventää ruokaan liittyviä ennakkoluuloja ja havainnollistaa usein tiedostamattomia aistihavaintoja. Makukoulutunteja varten toimenpidekouluille toimitettiin valmiit tuotepaketit, mutta tunnit oli mahdollista toteuttaa tavallisesta kaupasta hankittavilla tuotteilla. Opettajille järjestettiin erillinen koulutus Makukoulun toteuttamisesta.

Esitteet ja testit olivat pääasiassa Leipätiedotuksen, Suomen Sydänliiton ja Terveystta Kasviksilla -kampanjan materiaaleja (liite 7). Leipätiedotuksen kuitu- ja sokeritestit oli mahdollista tehdä myös verkkoversiona internetissä, muuten esitteet ja testit toimitettiin tilauksesta paperiversioina koululle. Opetusmateriaaliin sisältyi myös ruoka-aiheinen kirjoituskilpailu ja mainoskilpailu, jossa suunniteltiin vettä janojuomana edistävä mainos.

5.2.3 *Tiedot ja taidot* -ravitsemuskasvatuksen toteutuminen

Opetusmateriaalin käyttöä kysyttiin opettajilta, ruokapalveluesimiehiltä ja terveydenhoitajilta sähköisellä kyselylomakkeella. Opettajille oli oma kysely ja ruokapalveluesimiehille sekä terveydenhoitajille oma yhteinen kysely. On mahdollista, että toteutuneissa toimenpiteissä on aliraportointia, sillä kaikki vastaajat eivät ehkä ole muistaneet kirjata lomakkeelle kaikkia toteuttamia toimenpiteitä. Joissakin kouluissa opettajilla oli myös huonot tietokoneiden käyttömahdollisuudet.

Linkki kyselyyn lähetettiin sähköpostitse ja vastaamisesta muistutettiin muutaman kerran sekä syksyllä että keväällä. Kyselyssä vastaajia pyydettiin merkitsemään millä luokilla he olivat mitään materiaalia käyttäneet tai miten yleisemmin koko kouluun kohdistuvaa materiaalia, esim. seinäjulisteita oli käytetty. Vastaajia pyydettiin myös arvioimaan tarjottua opetusmateriaalia, kertomaan sen käytöstä sekä antamaan vapaamuotoista palautetta ja kehittämisideoita opetusmateriaaleihin ja laajemmin koko hankkeeseen liittyen (ks. luku 5.3).

Taulukko 5.2.2. Luokkien osallistuminen ravitsemuskasvatuksen toimenpiteisiin kouluittain (%)

	Koulu 1	Koulu 2	Koulu 3	Koulu 4	Koulu 5	Koulu 6	Kaikki koulut
Oppitunnit							
Makukoulu 1	100	100	33	80	100	20	59
Makukoulu 2	100	33	13	60	100	0	47
Opetuskalvosarjat							
Sokeri- ja kuitukalvot	100	100	38	100	71	100	87
Testit							
Sokeritesti	100	83	38	40	71	100	70
Kuitutesti	100	83	50	40	71	100	74
Pelit							
Ähky-peli (sokeri)	50	67	0	0	0	0	21
IhQ-peli (kuitu)	50	83	13	0	0	0	26
Kilpailut							
Pro H2O-kilpailu (piirtäminen)	0	0	63	0	0	0	13
Oppituntiharjoitteet							
Kuitutietoa	100	100	50	100	57	100	82
Nuoret ja ruoka mediassa (keskustelu)	25	0	0	80	0	100	28
Vastamainos (piirtäminen)	25	0	0	80	0	0	15
Erilaisten salaattien teko	0	0	0	0	0	100	13
Kasvisnäyttely (piirtäminen)	0	0	0	0	0	100	13
Kasviksia eri kielillä	13	0	0	0	0	60	10
Esitteet							
Uusi suomalainen ravinto-opas	0	67	38	0	0	40	26
Uusi suomalainen kasvisruoka-opas	0	67	38	0	0	0	18
Pysy jyvällä syö välillä	0	67	0	0	0	100	23
Huolehdi rasvan laadusta	0	67	0	0	0	0	10
Pojat / tytöt ja ruoka	0	83	0	40	0	60	26
Villiinny viljasta	50	67	63	0	0	100	49
Kunnon välipalaa -välipalapaletti	88	67	0	40	0	100	46
Salaattipaletti	0	67	0	0	0	100	13
Näyttekansiot							
Kotimaiset viljat	50	67	0	0	0	20	23
Ulkomaiset viljat	50	67	0	0	0	0	21
Julisteet							
Ruokapyramidi	88	83	13	0	43	100	54
Elintarvikkeiden kuitukartta	88	83	0	0	0	100	44
Päivän kuitu on jo melkein tässä	50	83	0	0	0	100	36
Lautasmallisarja	50	67	13	0	0	100	36

Taulukossa 5.2.2 on esitetty opetusmateriaalien käyttö luokittain opettajien raportoimana. Taulukossa näkyy miten suureen osaan koululuokista ja niiden oppilaista oppimateriaali kohdistui. Taulukkoon ei ole merkitty koko kouluun kohdistuneita toimenpiteitä. Tällaisia olivat lähinnä seinälle laitettut julisteet ja koulun yleisiin tiloihin laitettut esitteet. Lisäksi korppu.fi -internetsivusto ei ole mukana, sillä se oli tarkoitettu oppilaiden vapaa-ajankäyttöön.

Kaikkein eniten oli opettajien ilmoitusten mukaan käytetty sokeria ja kuitua käsitteleviä materiaaleja. Käytetyimpiä osioita olivat sokeri- ja kuituopetuskalvot, sokeri- ja kuitutestit sekä kuitutietoa. Seuraavaksi useimmin olivat toteutuneet Makukoulu-oppitunnit. Esitteistä eniten oli käytetty ”Villiinny viljasta” -esitettä. Taulukosta nähdään, että koulujen välillä oli suuria eroja toteutuneissa toimenpiteissä. Tämä johtui esim. siitä, että opettajat saivat itse valita mitä toimenpiteitä he halusivat toteuttaa.

5.2.4 Nuorten ja huoltajien ilmoittama osallistuminen

Interventiokoulujen nuorilta ja heidän huoltajiltaan selvitettiin intervention toimenpiteisiin osallistumista kyselylomakkeen lisäkysymyksillä (liite 5 ja 6, tulokset liite 14 ja 17). Monet nuoret eivät olleet varmoja siitä, mihin olivat osallistuneet. Tähän on voinut vaikuttaa se, että nuorille ei erikseen kerrottu, milloin kyseessä oli hankkeeseen liittyvä toimenpide. Esimerkiksi vain noin puolet nuorista ilmoitti osallistuneensa hankkeen infoon tai draamatyöpajaan, vaikka kyseisiin toimenpiteisiin osallistuivat kaikki luokat.

Tiedot ja taidot -ravitsemuskasvatuksen Makukoulu-osioon ilmoitti osallistuneensa noin 70 % nuorista. Ainakin jollekin hankkeen opetusmateriaalia käyttävälle oppitunnille ja kouluravintolan nimikilpailuun vastasi puolestaan osallistuneensa noin 40 % nuorista. Lisäksi noin joka kymmenes ilmoitti käyneensä korppu.fi -internetsivustolla ja muutama prosentti kertoi osallistuneensa mainos- tai kirjoituskilpailuun.

Lähes kaikki nuoret vastasivat, että heidän koulullaan oli tarjolla ksylitolipastilleja joka päivä tai lähes joka päivä. Ksylitolipastillin ilmoitti syöneensä tavallisesti 70 % nuorista 5 kertaa viikossa ja noin viidennes 3–4 kertaa viikossa.

Huoltajista noin kolmasosa kertoi, että perheestä oli osallistuttu vanhempien tiedotustilaisuuteen. Hankkeen vanhempainiltaan ja/tai kouluruokailtaan ilmoitti osallistuneensa puolestaan 40 % huoltajista. ”Nähdään kotona” -lehden ilmoitti saaneensa kotiin noin

70 % huoltajista ja lisäksi noin neljännes ei muistanut oliko lehti tullut. Niistä huoltajista, jotka olivat saaneet lehden, vain muutama prosentti ilmoitti ettei ollut lukenut lehteä ollenkaan. Sen sijaan noin neljäsosa ilmoitti lukeneensa lehden kokonaan, noin kolmannes oli lukenut lehteä paikoitellen ja noin neljännes kertoi selailleensa sitä.

5.3 Intervention arviointi

Intervention arviointiin osallistuivat eri toimijat ja arviointia toteutettiin useammalla tavalla. Nuorten arviot kerättiin kyselylomakkeella ja ryhmäkeskusteluilla ja huoltajien arviot kyselylomakkeella. Opettajien arviot kerättiin puolestaan sähköisellä lomakkeella sekä ryhmäkeskustelulla. Sähköisellä lomakkeella interventiota arvioivat myös ruokapalveluesimiehet ja terveydenhoitajat.

Ryhmäkeskustelut oppilaille ja opettajille teki ulkopuolinen taho, tutkimustoimisto Rian Oy. Keskustelujen tarkoituksena oli sekä kerätä tietoa tutkimuksen toteutumisesta että avata keskustelua koulun oman väen kesken. Keskusteluja hyödynnettiin myös intervention toteutuksessa ja toimenpiteiden jatkojalostuksessa.

Keskusteluja varten rehtorit rekrytoivat kaikilta kouluilta noin 10 henkeä sekä aikuisten että nuorten ryhmähaastatteluihin. Ryhmäkeskustelut pidettiin jokaisella koululla, erikseen nuorille sekä aikuisille. Kuitenkin aikuisten toisella keskustelukierroksella keskusteluja oli yhdistetty niin, että kaksi koulua osallistui yhteiseen keskusteluun. Aikuisten kanssa toteutettiin kaksi keskustelua intervention eri vaiheissa, nuoret puolestaan osallistuivat kerran interventiovuoden lopussa. Yksi henkilö Rian Oy:stä veti kaikki ryhmäkeskustelut. Keskustelut nauhoitettiin ja niiden yhteenveto on liitteenä 8.

Kyselylomakkeella kysyttiin sekä interventiokoulujen nuorilta että huoltajilta tavoitteisiin liittyvistä vuoden aikaisista muutoksista ja toimenpiteiden kokemisesta (liite 14 ja 17). Lisäksi heitä pyydettiin kirjoittamaan vapaasti mielipiteitään hankkeesta. Seuraavaksi esitetään nämä nuorten ja huoltajien arviot ja lopuksi koulun aikuisten arviot.

5.3.1 Nuorten arviot

Kyselylomakkeen perusteella noin puolet interventiokoulujen nuorista katsoi oppineensa uutta terveellisestä ravitsemuksesta intervention aikana. Kouluaikaista syömistään ilmoitti muuttaneensa terveellisemmäksi joka neljäs nuori ja joka viides nuori oli mielestään syönyt kotona aikaisempaa terveellisemmin.

Koululounaan ja koulun välipalatarjonnan koki parantuneen noin kolmannes nuorista. Lisäksi noin 80 % oppilaista oli samaa mieltä siitä, että koululounaan leipätarjonta oli parantunut. Koulun keittiöhenkilökunta oli tullut tutummaksi noin kuudesosalle vastaajista ja 7 %:n mielestä kouluravintolan viihtyisyys oli lisääntynyt vuoden aikana. Lisäksi noin joka kymmenes nuori oli sitä mieltä, että kotona oli interventiovuoden aikana puhuttu aikaisempaa enemmän kouluruokailusta.

40 % nuorista, tytöt poikia useammin, oli samaa mieltä siitä, että intervention toimenpiteet olivat mielenkiintoisia. Toimenpiteet hyödylliseksi koki noin 60 % tytöistä ja 40 % pojista. Lisäksi 45 % vastaajista katsoi, että toimenpiteet lisäsivät heidän tietojaan ravitsemuksesta. Kouluravintolaan kohdistuneita toimenpiteitä piti hyvinä noin viidennes nuorista.

Kun nuoria pyydettiin kirjoittamaan vapaasti mielipiteitään hankkeesta, niin lähes kaikki maininnat olivat positiivisia. Moni nuorista koki hankkeen tärkeänä ja toimenpiteet kivoina sekä mielenkiintoisina. Nuoret mainitsivat useammin ympäristöön kuin opetukseen liittyviä toimenpiteitä. Ympäristötoimenpiteistä positiiviseksi nuoret kokivat useimmin ksylitolipastillit ja pehmeän leivän. Sekä myönteisiä että kielteisiä kokemuksia oli aiheuttanut sen sijaan välipala-automaatti. Siihen esitettiin myös kehitysehdotuksia, jotka liittyivät automaatin tarjontaan, hintaan ja aukioloaikaan.

Jotkut oppilaat mainitsivat, että kouluruoka oli muuttunut paremmaksi, kun taas osan mielestä kouluruoka ei ollut parantunut. Ympäristötoimenpiteistä useimmin kielteiseksi koettiin joidenkin epäterveellisten tuotteiden poistaminen koulun myynnistä. Oppituntien toimenpiteistä oppilaat kokivat useimmin myönteiseksi Makukoulun. Muita ravitsemuskasvatukseen liittyviä kommentteja ei juuri ollut.

Valtaosa nuorista koki hankkeen hyödylliseksi ja vain muutama nuori koki sen olleen hyödytön. Hyödyiksi mainittiin mm. se, että hanke lisäsi tietoa ja sai syömään terveellisemmin. Kehittämiskohteiksi nuoret toivat esiin välipala-automaatin lisäksi lähinnä kouluaikaisen ruokailun kehittämisideoita. Nuoret toivoivat muun muassa uusia ruokia, lisää ruokavaihtoehtoja, parempaa kouluruokaa, paremman näköistä kouluravintolaa ja välipalalippuja.

5.3.2 Huoltajien arviot

Nuorten lailla myös huoltajilta kysyttiin interventiovuoden muutoksista sekä mielipiteitä toimenpiteistä ja hankkeesta. Vanhempainillan ja sen yhteydessä pidetyn kouluruokailuillan ilmoitti erittäin hyödylliseksi noin kolmannes ja jokseenkin hyödylliseksi noin 60 % niistä huoltajista, joiden perheestä oli tilaisuuteen osallistuttu. ”Nähdään kotona” -lehden koki erittäin hyödylliseksi noin joka kymmenes huoltaja ja jokseenkin hyödylliseksi noin 60 % niistä huoltajista, jotka olivat lehden saaneet.

Noin 80 % huoltajista oli jokseenkin tai täysin samaa mieltä siitä, että hankkeesta tiedottaminen oli ollut riittävää. Noin 40 % huoltajista ajatteli, että oli hankkeen myötä tullut enemmän tietoiseksi lapsensa tai lastensa ruokailutottumuksista ja oli oppinut kuinka lapsen ruokailutottumuksiin voi vaikuttaa. Saman verran ilmoitti myös saaneensa hankkeesta hyötyä itselle tai perheelle. 14 % huoltajista katsoi, että hankkeen ansiosta kotona syödään aiempaa enemmän yhdessä. Joka neljännen huoltajan mukaan hankkeen ansiosta kotiruoan laatuun oli kiinnitetty aiempaa enemmän huomiota. Lisäksi noin neljännes huoltajista vastasi, että hankkeen ansiosta kotona on tarjolla aiempaa useammin tai enemmän terveellisiä välipalavaihtoehtoja.

Avoimessa palautteessa valtaosa huoltajista piti hanketta hyvänä ja tarpeellisena. Lähes kaikki palautetta antaneet huoltajat olivat sitä mieltä, että heidän perheessään oli jo ennen hanketta syöty terveellisesti. Kuitenkin osa huoltajista myös koki, että kodin ruokattottumukset olivat parantuneet hankkeen seurauksena. Kotona oli saatettu esimerkiksi lisätä kasvien tarjontaa. Monet kokivat, että hanke oli myös vahvistanut ja tukenut jo valmiiksi hyviä ruokattottumuksia. Lisäksi muutamat huoltajat olivat huomanneet lapsessaan muutoksia hankkeen seurauksena. Nuori oli esimerkiksi saattanut tulla tietoisemmaksi ja aktiivisemmaksi terveellisen ravitsemuksen suhteen.

Monet huoltajat pitivät hyvänä koululounaaseen ja koulun välipaloihin vaikuttamisen sekä nuoren motivointia terveelliseen syömiseen. Kehittämisideoina huoltajat toivat esiin muun muassa koululounaaseen käytettävien resurssien lisäämisen, koulun voimakkaamman roolin nuoren syömiseen ohjaamisessa sekä järkevän ja edullisen välipalan tarjoamisen. Vain muutamia huoltajia kokivat hankkeen turhaksi ja jotkut olisivat kaivanneet lisää tiedottamista.

5.3.3 Koulun aikuisten arviot

Opettajilta, ruokapalveluesimiehiltä ja terveydenhoitajilta pyydettiin avointa palautetta intervention opetusmateriaaleista ja yleisemmin koko hankkeesta verkkokyselylomakkeella kummallakin lukukaudella. Samalla lomakkeella ilmoitettiin myös toteutuneet toimenpiteet.

Vastanneet opettajat pitivät hanketta hyvänä ja tarpeellisena. Yksittäisistä toimenpiteistä opettajat mainitsivat useimmin Makukoulun, jota myös pidettiin erityisen hyvänä. Lisäksi kiitosta saivat opetuskalvot, joita pidettiin havainnollistavina. Osa opettajista toi esiin sen, että opetusmateriaalia oli niin paljon, että heillä oli valinnan vaikeutta ja kaikkea materiaalia ei ehditty hyödyntämään. Kaikki opettajat eivät olleet saaneet tietoa materiaaleista. Opettajat esittivät konkreettisia kehitysehdotuksia, kuten esimerkiksi ravitsemukseen liittyvät yleiset koulutuspäivät opettajille.

Terveydenhoitajat ja ruokapalveluesimiehet olisivat kaivanneet lisää hankkeeseen liittyviä tiedotustilaisuuksia. Lisäksi ksylitolipastillien jakamiseen oli liittynyt joissakin kouluissa ongelmia.

6 INTERVENTION TULOKSET

Intervention tulosten käsittelyssä keskitytään intervention päätavoitteiden toteutumista kuvaaviin muuttujiin. Tuloksissa kuvataan aluksi etenkin tavoitteisiin liittyvien elintarvikkeiden käyttöä, koululounaaseen sekä koulussa syötäviin välipaloihin keskittyviä kyselylomakkeen kysymyksiä. Sen jälkeen esitetään tuloksia ravintohaastattelusta.

Useisiin elintapoihin ja hyvinvointiin liittyviin asioihin ei pyritty interventiossa vaikuttamaan, mutta silti niissäkin havaittiin joitakin muutoksia ryhmien välillä. Vuonna 2008 vastaajat olivat vuoden vanhempia, joten myös luonnollisia ikäkauteen liittyviä muutoksia havaittiin. Havaintoja muissa kysymyksissä tapahtuneista muutoksista käsitellään lyhyesti kappaleessa 6.1.4. Yksityiskohtaiset tulokset nuoren lomakkeen keskeisistä kysymyksistä vuosittain, sukupuolittain ja kouluryhmittäin (interventio-/vertailukoulut) jaoteltuna esitetään taulukoissa liitteessä 14.

Useissa kysymyksissä jo lähtötilanteessa interventio- ja vertailukoulujen välillä oli suuria eroja, mutta muutosta vuosien 2007 ja 2008 välillä tarkasteltaessa pyritään kuvaamaan etenkin muutoksen suuntaa, eli lisääntyykö vai väheneekö osuus lähtötilanne-eroista riippumatta. Joissakin kysymyksissä kiinnostavia muutoksia tapahtui samansuuntaisesti kaikissa ryhmissä, ja myös niitä kuvataan tekstissä. Muutamissa kysymyksissä erojen tarkastelun helpottamiseksi vastausluokkia on yhdistelty, esim. mielipideväittämissä vastaukset ”täysin samaa mieltä” ja ”jokseenkin samaa mieltä” on yhdistetty samaan luokkaan. Muutosten tilastollisten erojen testaus on kuvattu edellä kappaleessa 3.3.6.

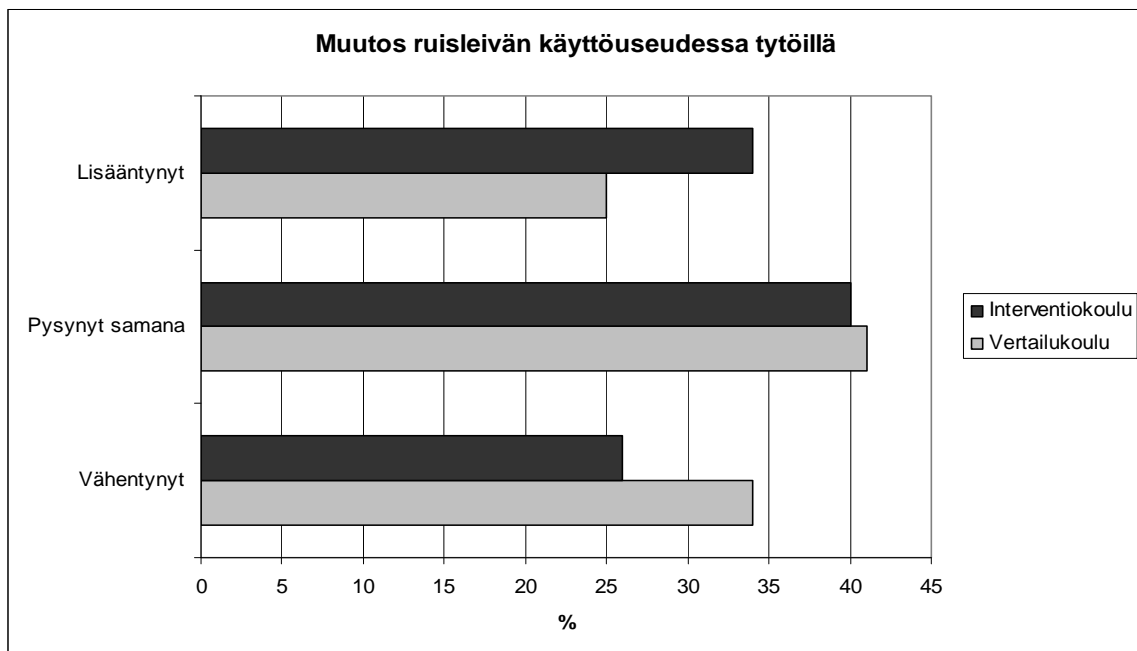
Yhteenvetotaulukkoon 6.5.1 on kerätty intervention tulokset ennalta määriteltyjen mitta-reiden (ks. taulukko 3.4.1) mukaan. Lisäksi taulukossa 6.5.2 on esitetty muita tavoitteisiin liittyviä havaintoja myönteisistä muutoksista, esimerkiksi kun oleellisissa muuttujissa muutoksen suunta on erilainen interventio- ja vertailukouluissa.

6.1 Nuoren kyselylomake

6.1.1 Elintarvikkeiden käyttöseus

Elintarvikkeiden käytössä edeltävän viikon aikana tapahtuvia muutoksia käsitellään tässä vain sellaisten elintarvikkeiden osalta, jotka liittyivät intervention tavoitteisiin (esimerkiksi leipä, kasvikset, hedelmät, makeiset ja juomat).

Ruisleivän käyttöseus nousi interventiokoulujen tytöillä ja ero vertailukouluihin oli tilastollisesti merkitsevä (Kuva 6.1.1.). Sekaleivän syönti päivittäin väheni kaikissa ryhmissä, eniten vertailukoulujen tytöillä.

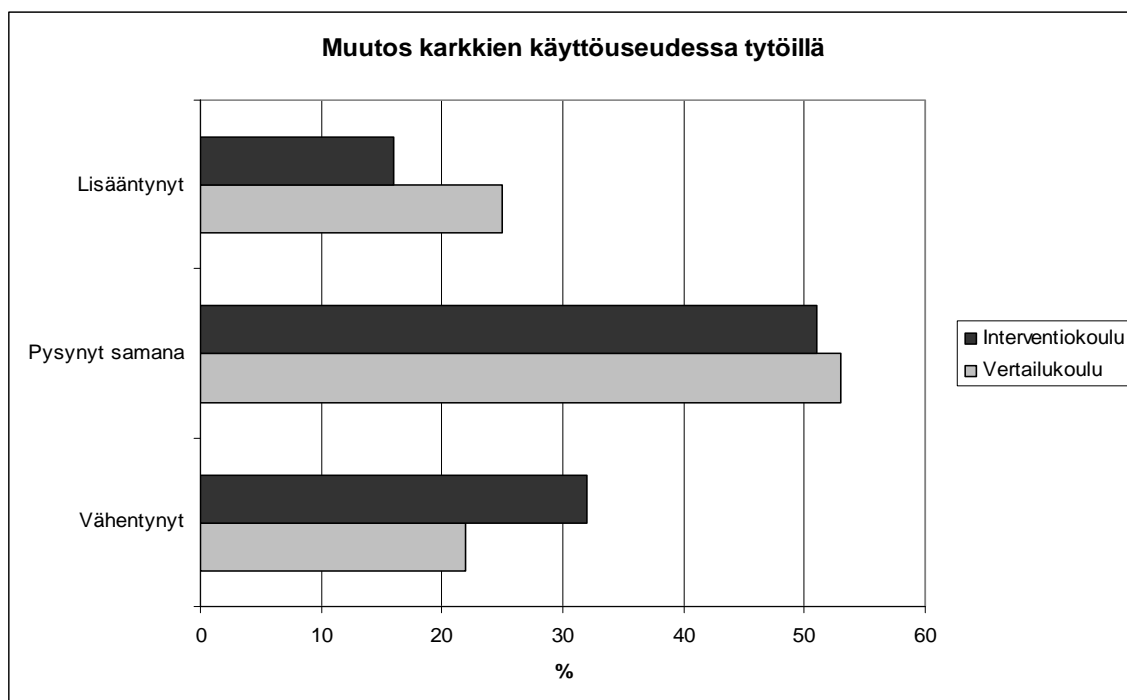


Kuva 6.1.1. Ruisleivän käytön muutos tytöillä

Kasvien käyttöseudessa tyttöjen ja poikien väliset erot kasvoivat entisestään. Tuoreiden kasvien käyttö päivittäin väheni pojilla, hieman enemmän kuitenkin vertailukoulujen pojilla. Samaan aikaan kasvoi niiden poikien osuus, jotka eivät syöneet tuoreita kasviksia kertaakaan edellisen viikon aikana. Tytöillä kasvien käyttöseus pysyi lähes ennallaan.

Hedelmiä päivittäin käyttävien osuus pysyi lähes ennallaan interventiokoulujen oppilaila, kun taas se väheni vertailukoulujen oppilailla, etenkin pojilla. Marjoja käytettiin jo lähtötilanteessa useimmiten vain 1–2 kertaa viikossa ja kaikissa ryhmissä kasvoi niiden osuus, jotka eivät olleet käyttäneet marjoja kertaakaan viikon aikana.

Makeisten käyttöuseus laski interventiokoulujen tytöillä tilastollisesti merkitsevästi (kuva 6.1.2.). Juomien osalta pieniä muutoksia ja eroja havaittiin etenkin sokeroitujen virvoitusjuomien kulutuksessa. 3–5 päivänä viikossa sokeroitua kolajuomaa ja muuta sokeroitua virvoitusjuomaa käyttävien osuus aleni interventiokoulujen oppilailla hieman, mutta lisääntyi vertailukoulujen oppilailla. Pojilla yleistyi myös energijuomien kulutus molemmissa kouluryhmissä, hieman enemmän kuitenkin vertailukouluissa.



Kuva 6.1.2. Makeisten käytön muutos tytöillä

6.1.2 Koululounas

Koululounasta päivittäin syövien osuus pysyi interventiokouluissa lähes ennallaan, kun se taas lisääntyi hieman vertailukoulujen tyttöillä ja väheni vertailukoulujen pojilla. Koululounaalle annettu arvosana pysyi edelleen lähellä 7:ää kaikissa ryhmissä.

Koululounaan eri osien syöntiä tarkasteltaessa havaittiin, että interventiokouluissa leipää lounaalla syövien osuus lisääntyi sekä tyttöillä että pojilla noin 70 %:sta 80 %:iin. Salaattia sekä interventio- että vertailukoulujen pojat ilmoittivat syövänsä aiempaa harvemmin. Pääruokaa koululounaalla syövien osuus lisääntyi hieman interventiokoulujen pojilla. Maidon juonti lounaalla väheni vertailukoulujen tyttöillä, mutta pysyi kaikilla muilla ryhmillä lähes ennallaan.

Lähtötilanteessa interventiokoulujen pojat söivät kaikki koululounaan aterian osat (pääruoka, salaatti, leipä, maito) huomattavasti useammin kuin muut ryhmät. Kaikki aterian osat syövien osuus kasvoi hieman interventiokoulujen tyttöillä ja pojilla, kun taas tämä osuus aleni vertailukoulujen pojilla. Myös koululounaan syömiseen käytetty aika lisääntyi interventiokouluissa, etenkin lounaan syöntiin yli 16 minuuttia aikaa käyttävien osuus kasvoi sekä tyttöillä että pojilla.

Niiden oppilaiden osuus, joiden mielestä koululounas maistuu yleensä hyvältä tai melko hyvältä, pysyi lähes ennallaan interventiokouluissa, mutta väheni huomattavasti vertailukouluissa (ero tilastollisesti merkitsevä). Myös muutamissa kouluruokailua koskevissa mielipiteissä tapahtui muutoksia. Kaikissa ryhmissä väheni niiden oppilaiden osuus, jotka olivat täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että kouluruoka on terveellistä. Interventiokouluissa pysyi samana niiden oppilaiden osuus, jotka olivat samaa mieltä siitä, että kouluruoka vaikuttaa myönteisesti jaksamiseen, kun taas vertailukouluissa vastaava osuus laski. Pojilla ero oli tilastollisesti merkitsevä.

6.1.3 Välipalat koulussa

Välipaloja koulussa harvoin syövien (1–3 kertaa kuukaudessa tai ei koskaan) osuus kasvoi kaikissa ryhmissä. Välipalojen hankintapaikoissa tapahtui myös muutoksia. Välipalojen hankinta koulun välipalatarjoilusta väheni kaikissa muissa ryhmissä, paitsi interventiokoulujen pojilla. Välipalojen tuonti kotoa väheni vertailukoulujen oppilailla. Vä-

lipalojen hankinta automaateista lisääntyi vertailukoulujen tytöillä, mutta väheni interventiokoulujen tytöillä. Koulun kioskista ostaminen lisääntyi vertailukouluissa, kun taas koulun ulkopuolelta välipalojen ostaminen lisääntyi interventiokouluissa (27 %:sta 44 %:iin).

Myös kouluaikana syödyissä välipaloissa tapahtui muutoksia. Leipää syövien osuus väheni kaikilla muilla ryhmillä paitsi interventiokoulujen pojilla, joilla se pysyi lähes ennallaan. Interventiokoulujen tytöillä hedelmien syönti välipalana pysyi ennallaan, mutta väheni muilla ryhmillä. Makeisten syönti kouluaikana lisääntyi kaikilla muilla ryhmillä paitsi interventiokoulujen tytöillä, joilla se väheni tilastollisesti merkitsevästi. Välipalapatukoiden käyttö yleistyi kaikilla ryhmillä.

Sokeroitujen virvoitusjuomien käyttö kouluaikana lisääntyi etenkin vertailuryhmän pojilla, kun taas interventiokoulujen pojilla se pysyi samana (ero tilastollisesti merkitsevä). Energiajuomia käyttävien osuus kasvoi molempien kouluryhmien pojilla. Tuoremehun ja vesijohtoveden kulutus yleistyi interventiokoulujen tytöillä.

6.1.4 Muita tuloksia

Seuraavassa esitetään joitakin tuloksia muissa asioissa havaituista kiinnostavista muutoksista. Näissä muutoksissa ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja interventio- ja vertailukoulujen välillä.

Käytettävissä oleva rahamäärä kasvoi kaikissa ryhmissä, etenkin luokassa ”11–20 euroa viikossa” ja siitä ylöspäin. Myös kouluaineiden keskiarvo muuttui vuosien välillä. Tytöillä tapahtui siirtymää keskiarvoluokasta ”8–8,9” sekä parempaan että huonompaan suuntaan. Pojilla puolestaan keskiarvo näytti alenevan.

Nukkumaanmeno-aika siirtyi myöhäisemmäksi, etenkin kello 23 ja sen jälkeen nukkumaan menevien osuus nousi kaikissa ryhmissä. Entistä useammat tytöt myös tunsivat itsensä väsyneiksi koulupäivinä aamulla herätessä. Interventiokoulujen tytöillä väsymyksen ja uupumuksen kokeminen päivittäin tai useamman kerran viikossa lisääntyivät enemmän kuin vertailukoulujen tytöillä. Terveystilansa tällä hetkellä koki erittäin tai melko hyväksi pienempi osuus interventiokoulujen tytöistä vuonna 2008. Väsymyksen ja koetun terveystilan muutokset eivät todennäköisesti johtuneet intervention toimenpiteistä.

Ruokailussa kotona havaittiin myös joitakin muutoksia. Kouluviikon aikana aamiaista joka päivä söi vuonna 2008 aiempaa harvempi nuori. Joka päivä välipalaa koulun jälkeen tytöt söivät aiempaa harvemmin, mutta interventiokoulujen pojat useammin. Interventiokoulujen tytöt ja vertailukoulujen pojat myös söivät aiempaa harvemmin joka päivä lämpimän aterian illalla.

Interventiovuoden aikana väheni sekä interventio- että vertailukoulujen tytöillä itse raportoitu terveellisen ruokavalion noudattaminen, mutta väheneminen oli suurempaa vertailukoulujen tytöillä. Lisäksi vertailukoulujen tytöt ilmoittivat noudattavansa interventiokoulujen tyttöjä useammin terveellistä ruokavaliota jo lähtötilanteessa.

Interventio- ja vertailukoulujen nuorten välillä ei tapahtunut muutoksia laihduttamisen ja epäterveellisten laihdutustapojen määrissä. Myöskään muissa psykososiaalisissa tekijöissä, kuten itsetunnessa ja painotyytyväisyydessä ei tapahtunut muutoksia kouluryhmien välillä intervention seurauksena.

Tupakointi ja alkoholin käyttö oli lähtötilanteessa hyvin vähäistä. Vuonna 2008 oli lisääntynyt hieman päivittäin tupakoivien määrä, etenkin tytöillä. Myös alkoholia 1–3 kertaa kuukaudessa juovien osuus lisääntyi hieman.

6.2 Ravintohaastattelut

Elintarvikkeiden kulutusmäärien ja ravintoaineiden saannin muutoksia verrattaessa tytöt ja pojat käsiteltiin yhtenä ryhmänä, jotta interventio- ja vertailuryhmien koko olisi tilastollisesti riittävän suuri. Kuitenkin joidenkin muuttujien kohdalla sukupuolten välillä oli eroja, joten tekstissä on kommentoitu myös sukupuolten muutoksia erikseen. Tyttöjen ja poikien tulokset esitetään erillisinä liitteessä 15.

6.2.1 Ruokalajien kulutus

Ruokalajien kulutuksen muutoksissa ei ollut juurikaan eroja interventio- ja vertailukoulujen välillä (liite 15.1). Elintarvikkeiden kulutus ei näyttänyt olennaisesti muuttuvan vuoden aikana eli ikään liittyviä muutoksia ei ruokalajitasolla havaittu.

Juomien kulutuksessa interventio- ja vertailukoulujen välinen ero oli lähes merkitsevä ($p = 0,051$). Juomien kulutus laski interventiokouluissa ja pysyi vertailukouluissa suunnilleen ennallaan. Juomisen väheneminen ylipäättään ei ollut intervention tavoitteena, mutta sokeripitoisten juomien kulutusta haluttiin vähentää. Sokeripitoisten mehujuomien kulutus näyttikin vähentyneen interventiokouluissa: interventiokouluissa mehujuomien kulutus laski pojilla 57 g/vrk ja tytöillä 50 g/vrk, vertailukouluissa kulutus puolestaan nousi pojilla 14 g/vrk ja tytöillä 39 g/vrk (ei esitetty taulukoissa). Mehujen myötä ruokavaliosta pois jäänyttä nestettä ei välttämättä ole korvattu muilla juomilla. Toisaalta maidon juominen näytti vähentyneen interventiokouluissa jonkin verran vertailukouluja vähemmän eli on myös mahdollista, että nuoret ovat korvanneet mehua maidolla. Maitoa ei elintarvikeluokituksessa luokitella juomaksi vaan maitovalmisteeksi. Maitovalmisteiden kokonaiskulutuksen muutoksissa ei kuitenkaan ollut eroja koulujen välillä.

Joidenkin intervention tavoite-elintarvikkeiden osalta oli nähtävissä erilainen suuntaus ryhmien välillä, mutta nämä muutokset eivät olleet tilastollisesti merkitseviä. Hedelmien ja hedelmäruokien kulutus näytti laskeneen vertailukoulujen tytöillä, mutta pysyneen interventiokoulujen tytöillä suunnilleen ennallaan. Myös kasvisten ja kasvisruokien kulutus näytti seurantavuonna olevan interventiokouluissa hieman paremmalla mallilla kuin vertailukouluissa: kulutus laski vertailukouluissa sekä tytöillä että pojilla, mutta interventiokouluissa tyttöjen kasvisten ja kasvisruokien kulutus pysyi suunnilleen ennallaan ja pojilla jopa nousi interventiovuoden aikana. Viljavalmisteiden kulutus pysyi kuitenkin molemmissa ryhmissä ennallaan.

6.2.2 Raaka-aineiden kulutus

Ruokavalion raaka-aineiden kulutuksessa havaittiin joitakin erilaisia muutoksia kuin ruokalajien kulutuksessa. Esimerkiksi hedelmien kulutus näytti raaka-ainetasolla pysyvän interventiokouluissa ennallaan, kun taas ruokalajitasolla kulutus väheni. Eroja aiheuttavat enimmäkseen useita raaka-aineita sisältävien ruokalajien luokittelu. Esimerkiksi marjakiisseli kuuluu ruokalajiluokittelussa hedelmä- ja marjaruokiin, mutta raaka-ainetasolla se jaetaan marjoiksi, vedeksi ja sokeriksi. Ruokavalion raaka-aineita tarkasteltiin energiansaantiin suhteutettuna eli raaka-aineiden kulutus kertoo ruokalajien kulutusta paremmin ruokavalion laadusta (taulukko 6.2.1 ja liite 15.2). Ruokalajien tavoin myös raaka-aineiden kulutus pysyi enimmäkseen ennallaan.

Taulukko 6.2.1. Laskennallinen raaka-aineiden määrä ruokavaliossa vuorokautta kohti energia-
vakioituna (g/MJ) vuosina 2007 ja 2008 sekä muutos vuosien välillä

	Kaikki yhteensä					
	Interventiokoulut (n = 147)			Vertailukoulut (n = 140)		
	2007	2008	Muutos	2007	2008	Muutos
Kasvikset	16	18	2	18	18	0
Palkokasvit, pähkinät	1	1	0	1	1	0
Peruna	13	15	2	15	13	-2
Hedelmät, marjat (*)	27	28	1	29	23	-6
Viljat	19	20	1	18	18	0
Rasvat	4	5	1	4	5	1
Kala, äyriäiset	3	2	-1	2	3	1
Kananmuna	1	1	0	2	2	0
Liha (*)	14	16	2	17	15	-2
Maito	83	82	-1	88	91	3
Sokeri, makeiset, suklaa	5	4	-1	4	4	0
Juomat	140	130	-10	138	134	-4
Alkoholijuomat	0,2	0,3	0	0,2	0,1	0
Muut tuotteet	2	3	1	3	2	-1

*) Muutoksen ero on tilastollisesti merkitsevä (Tytöt ja pojat yhteensä, $p < 0,05$)

Tavoite-elintarvikkeiden osalta hedelmien kulutuksessa oli merkitsevä ero ryhmien välillä: hedelmien kulutus väheni vertailukouluissa keskimäärin 6 grammaa megajoulea kohti ja pysyi interventiokouluissa ennallaan. Myös lihan kulutuksessa oli tilastollisesti merkitsevä ero ryhmien välillä: kulutus väheni vertailukouluissa (- 2 g /MJ) ja nousi hieman interventiokouluissa (+ 2 g/MJ). Lihan kulutuksen muutokset eivät liity intervention tavoitteisiin tai toimenpiteisiin. Eroa voi mahdollisesti selittää esimerkiksi tutkimuspäiville sattunut kouluruokalista. Vertailukouluissa kalan kulutus näyttää olevan suurempaa, vaikka ero ei olekaan tilastollisesti merkitsevä. Vertailukoulujen tutkimuspäiville on saattanut osua enemmän kalaruokapäiviä ja vastaavasti vähemmän liharuokapäiviä verrattuna interventiokouluihin.

Kasvien kulutus energiansaantiin suhteutettuna näytti kehittyneen tytöillä ja pojilla eri tavalla. Interventiokoulujen pojilla kulutus näytti nousevan hieman ja vertailukouluissa laskevan hieman. Tytöillä koulujen välisiä eroja ei ollut. Sukupuolet yhdistettynä koulujen välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa.

6.2.3 Ravintoaineiden saanti ruoasta

Energian saannissa ei ollut eroja ryhmien välillä (taulukko 6.2.2, liite 15.3). Energian saanti ei lisääntynyt vuoden aikana, vaan näytti tytöillä jopa laskevan hieman. Aliraportoinnin on esitetty yleistyvän iän myötä (Kersting ym. 1998), joten kysymys voi olla aliraportoinnin lisääntymisestä eikä todellisesta energian saannin vähenemisestä. Laskennallinen aliraportoitijien osuus (laskeminen kuvattu kohdassa 4.3.4) kasvoi tytöillä 42 %:iin, mutta pysyi pojilla ennallaan (29 %). Ravintoaineiden osuudet energiasta eivät muuttuneet proteiinin tai rasvan osalta. Hiilihydraattien kohdalla ero ryhmien välillä oli lähes merkitsevä ($p = 0,051$): niiden osuus energiansaannista väheni interventiokouluissa ja pysyi vertailukouluissa suunnilleen ennallaan. Hiilihydraattien osuuden väheneminen liittyy todennäköisesti pääasiassa sakkaroosin vähenemiseen interventiokoulujen oppilaiden ruokavaliossa.

Tavoitteen mukaisesti sakkaroosin osuus energiansaannista väheni interventiokoulujen oppilailla. Sakkaroosin osuus väheni interventiokouluissa keskimäärin 2,2 energiaprosenttiyksikköä, mutta pysyi vertailukouluissa ennallaan ($p = 0,013$). Pojilla sakkaroosin osuus energiasta näytti vähenevän vielä enemmän kuin tytöillä. Kuidun saanti ei muuttunut merkittävästi tutkimusaikana.

Taulukko 6.2.2. Energian keskimääräinen päivittäinen saanti, energiaravintoaineiden osuus kokonaisenergiasta ja kuidun saanti vuosina 2007 ja 2008 sekä muutos vuosien välillä

	Kaikki yhteensä					
	Interventiokoulut (n = 147)			Vertailukoulut (n = 140)		
	2007	2008	Muutos	2007	2008	Muutos
Energia, MJ	7,6	7,4	-0,2	7,1	7,2	0,1
Proteiini, E%	16,0	16,7	0,7	16,9	17,0	0,1
Hiilihydraatti, E%	53,9	52,6	-1,3	53,3	52,8	-0,5
Sakkaroosi, E% (*)	12,8	10,5	-2,3	12,2	12,3	0,10
Kuitu, g/MJ	2,4	2,4	0,0	2,3	2,3	0,00
Rasva, E%	30,1	30,8	0,7	29,8	30,1	0,3

*) Muutoksen ero tilastollisesti merkitsevä (Tytöt ja pojat yhteensä, $p < 0,05$)

Kivennäisaineiden saannissa suhteutettuna energiaan ei ollut muutoksia tutkimusvuoden aikana kummassakaan ryhmässä, joten tuloksia ei ole esitetä. Vitamiinien saannissa sen sijaan tapahtui joitakin muutoksia ja folaatin saannissa ryhmien välillä oli tilastollisesti merkitsevä ero (liite 15.4). Folaatin saanti lisääntyi interventiokouluissa keskimäärin lähes 2 mikrogrammaa megajoulea kohti ja laski vertailukouluissa hieman. Myös C- ja D-vitamiinin saannin muutoksissa erot ryhmien välillä olivat lähes merkitseviä ($p = 0,062$ ja $0,065$). C-vitamiinin energiaan suhteutettu saanti nousi hieman interventiokouluissa ja laski vertailukouluissa. D-vitamiinin saanti puolestaan nousi vertailukouluissa ja pysyi interventiokouluissa suunnilleen ennallaan. C-vitamiinin saanti voi liittyä muutoksiin hedelmien kulutuksessa, mutta D-vitamiinin lähteet eivät varsinaisesti olleet mukana intervention tavoitteissa. Vertailukoulujen oppilaiden D-vitamiinin saanti kalasta näytti lisääntyvän ja interventiokouluissa puolestaan vähenevän (tuloksia ei ole esitetty). Muutoksia D-vitamiinin saannissa saattaa siis selittää esimerkiksi runsaampi kalan tarjonta kouluruokailussa, mihin viittasi myös kalan ja lihan kulutus (raaka-aineet).

Tuloksia ravintoaineiden lähteistä ei ole esitetty, koska lähteet pysyivät hyvin samanlaisina. Interventiokouluissa myönteisesti muuttuneiden sakkaroosin ja folaatin saannissa näkyi pieniä muutoksia. Interventiokouluissa sakkaroosin saanti juomista näytti vähentyvän ja pysyvän vertailukouluissa suunnilleen ennallaan. Folaatin saanti viljatuotteista puolestaan näytti lisääntyvän interventiokouluissa, kun se samalla väheni vertailukouluissa. Interventiokoulujen oppilaat käyttivät mahdollisesti täysjyväpitoisempia viljavalmisteita, vaikka käyttömäärissä ei havaittukaan eroja.

6.2.4 Ravintoaineiden saanti eri aterioilla

Aterioittain lasketut ravintoaineiden saannit kertovat vain suuntaa-antavaa tietoa aterioinnin eroista eri vuosina, koska saantia laskettaessa mukana ei ollut molempina vuosina sama ryhmä oppilaita. Kaikki eivät ole syöneet esimerkiksi koululounasta molempina vuosina ja lisäksi arkipäivät ja viikonloput ovat osuneet tutkittaville eri tavalla eri tutkimusvuosina. Tästä syystä aterialkohtaisia muutoksia ei ole myöskään voitu testata tilastollisesti. Aterioista käsitellään vain koululounasta ja välipaloja, joihin interventiossa pyrittiin vaikuttamaan (taulukko 6.2.3).

Taulukko 6.2.3. Ravintoaineiden saanti koululounaasta ja välipaloista vuosina 2007 ja 2008 sekä vuosien välinen ero

	Koululounas						Välipalat					
	Interventiokoulut			Vertailukoulut			Interventiokoulut			Vertailukoulut		
	2007 (n = 55)	2008 (n = 54)	Muutos	2007 (n = 68)	2008 (n = 64)	Muutos	2007 (n = 55)	2008 (n = 58)	Muutos	2007 (n = 71)	2008 (n = 68)	Muutos
Tytöt												
Energia, MJ	1,21	1,44	0,23	1,30	1,37	0,07	2,82	2,41	-0,41	2,69	2,50	-0,19
Proteiini, E%	18,8	19,6	0,8	20,7	20,7	0,0	12,5	12,0	-0,5	12,6	12,2	-0,4
Hiilihydraatti, E%	53,4	47,4	-6,0	47,6	45,1	-2,5	58,5	59,9	1,4	60,6	60,6	0,00
Sakkaroosi, E%	4,1	2,1	-2,0	3,3	2,6	-0,7	16,4	16,4	0,0	17,6	19,7	2,1
Kuitu, g/MJ	3,9	3,6	-0,3	3,4	3,0	-0,4	2,9	3,0	0,10	2,6	2,6	0,00
Rasva, E%	27,9	33,0	5,1	31,7	34,3	2,6	29,0	26,4	-2,6	26,8	27,2	0,4
Folaatti, ug/MJ	37,2	37,4	0,2	40,3	35,8	-4,5	24,7	30,6	5,9	24,3	22,9	-1,4
C-vitamiini, mg/MJ	14,8	14,0	-0,8	20,8	11,1	-9,7	11,5	18,3	6,8	14,5	12,3	-2,2
Aterian osuus koko päivän energiasta, %	19,2	23,2	4,0	19,7	21,6	1,9	41,8	37,7	-4,1	39,7	38,7	-1,0
Pojat												
Energia, MJ	1,82	1,96	0,14	1,51	1,65	0,14	3,71	3,12	-0,59	3,07	3,17	0,10
Proteiini, E%	21,6	21,6	0,0	23,1	21,4	-1,7	12,2	13,0	0,8	12,3	12,4	0,1
Hiilihydraatti, E%	47,0	46,8	-0,2	45,4	46,6	1,2	60,1	57,6	-2,5	63,5	59,6	-3,9
Sakkaroosi, E%	2,5	1,9	-0,6	2,1	2,9	0,8	20,9	16,5	-4,4	24,0	21,4	-2,6
Kuitu, g/MJ	2,8	3,1	0,3	3,0	2,6	-0,4	2,0	2,2	0,2	1,9	2,1	0,2
Rasva, E%	31,4	31,7	0,3	31,6	32,0	0,4	27,8	29,5	1,7	24,2	26,2	2,0
Folaatti, ug/MJ	34,5	32,6	-1,9	39,1	30,2	-8,9	20,7	22,9	2,2	21,6	20,7	-0,9
C-vitamiini, mg/MJ	11,8	11,2	-0,6	15,0	9,8	-5,2	10,1	9,9	-0,2	11,0	8,0	-3,0
Aterian osuus koko päivän energiasta, %	21,8	24,6	2,8	19,2	20,2	1,0	42,7	35,2	-7,5	37,8	37,8	0,0

Koululounaan osuus energiasta nousi kaikissa ryhmissä, mutta interventiokouluissa koululounaan merkitys energiansaannissa näytti kuitenkin nousevan vertailukouluja enemmän. Interventiokoulujen tytöillä lounaan osuus vuonna 2008 oli 23 % ja pojilla 25 %. Välipalojen osuus energiasta puolestaan laski interventiokouluissa sekä tytöillä että pojilla. Välipalojen osuus laski myös vertailukoulujen tytöillä, mutta vähemmän kuin interventiokouluissa.

Koululounas oli edelleen kaikilla ryhmillä ravitsemukselliselta laadultaan paras: siitä saatiin energiaan suhteutettuna eniten mm. kuitua ja vähiten sakkaroosia. Koululounaan ravitsemuksellinen laatu ei juuri muuttunut interventiokouluissa tavoitteiden osalta vuoden aikana, sen sijaan vertailukouluissa folaatin saanti koululounaasta näytti laskevan sekä tytöillä että pojilla. Välipalojen osalta sakkaroosin osuus energiasta väheni pojilla molemmissa ryhmissä, kuitenkin interventiokouluissa laskua näytti olevan hieman ver-

tailukouluja enemmän. Interventiokoulujen tytöillä sokerin osuus energiasta pysyi ennallaan, kun se puolestaan näytti nousevan hieman vertailukouluissa. Myös kasvisten ja täysjyväviljatuotteiden käyttöä kuvaavan folaaatin määrä välipaloissa nousi interventio-kouluissa sekä tytöillä että pojilla ja laski tai pysyi ennallaan vertailukouluissa.

Ravinnonsaannin kannalta suurempi merkitys lienee kuitenkin sillä, että aterioista suhteellisesti eniten sokeria sisältäneiden välipalojen osuus päivittäisestä energiasta väheni interventiokouluissa, jolloin siis myös sokerin osuus päivittäisestä energiasta laski. Samaan aikaan ravitsemukselliselta laadultaan parhaan aterian eli koululounaan osuus päivittäisestä energiansaannista kasvoi.

6.3 Huoltajan lomake

Huoltajien vastausten mukaan kotona ei tapahtunut vuosien 2007 ja 2008 välillä merkittäviä muutoksia siinä, kuinka usein kotona on tarjolla tiettyjä elintarvikkeita (ks. liite 17). Kasviksia oli edelleen tarjolla alle puolessa kodeista päivittäin. Muissakaan huoltajan lomakkeen vastauksissa ei tapahtunut merkittäviä muutoksia lähtötilanteeseen verrattuna.

6.4 Mittaukset

Pituuden, painon ja verenpaineen mittaustulokset vuosina 2007 ja 2008 on esitetty liitteessä 16. Ylipainoisten ja lihavien osuudet eivät muuttuneet merkitsevästi vuosien välillä.

6.5 Yhteenveto tuloksista

Taulukko 6.5.1. Intervention tulokset tavoitteiden ja tärkeimpien mittarien mukaan jaoteltuna

Tavoite	Mittari	Intervention tulos *
Ravitsemukselliset tavoitteet		
1. Sokerin saanti vähenee	Makeisten, sokeroitujen mehujen ja virvoitusjuomien käyttöuseus laskee	Makeisten käyttöuseus laski tytöillä
	Sokerin osuus kokonais-energiansaannista (E%) vähenee	Sokerin osuus väheni
2. Kuidun saanti lisääntyy	Ruisleivän ja sekaleivän käyttöuseus nousee	Ruisleivän käyttöuseus nousi tytöillä
	Kuidun saanti (g/vrk) lisääntyy	Ei toteutunut
3. Kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttö lisääntyy	Kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttöuseus nousee	Ei toteutunut
	Kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttömäärä (g/MJ) lisääntyy	Hedelmien ja marjojen käyttömäärä pysyi ennallaan interventiokoulujen, mutta väheni vertailukoulujen oppilailla
Kouluaikeisen ruokailun tavoitteet		
4. Koululounaan syö useampi	Joka päivä koululounasta syövien osuus lisääntyy	Ei toteutunut
5. Syödyn koululounaan laatu paranee	Useampi oppilas syö koululounaan kaikki osat	Interventiokoulujen pojilla osuus nousi ja vertailukoulujen pojilla väheni (ero ei tilastollisesti merkitsevä)
6. Koulussa syötävien välipalojen laatu paranee	Makeisten, sokeroitujen mehujen ja virvoitusjuomien käyttö vähenee koulussa välipaloina	Makeisten käyttö väheni tytöillä. Sokeroitujen virvoitusjuomien käyttö pysyi ennallaan interventiokoulujen pojilla, mutta lisääntyi vertailukoulujen pojilla
	Leivän ja hedelmien käyttö lisääntyy koulussa välipaloina	Ei toteutunut

* Kaikki esitetyt tulokset ovat tilastollisesti merkitseviä

Taulukko 6.5.2. Muita intervention tavoitteisiin liittyviä myönteisiä havaintoja

Ravitsemukselliset tavoitteet
Folaatin saanti nousi *
C-vitamiinin saanti nousi
Mehujuomien käyttömäärä (g/vrk) näytti vähenevän sekä tytöillä että pojilla
Vaikka pojat käyttivät kasviksia entistä harvemmin, interventiokoulujen pojilla kasvis- ten käyttömäärä (g/vrk) näytti lisääntyvän
Kouluaikeaisen ruokailun tavoitteet
Interventiokouluissa oppilaat olivat vertailukouluja useammin sitä mieltä, että koulu- lounas maistuu hyvältä *
Interventiokoulujen oppilaat olivat useammin sitä mieltä, että koululounas vaikuttaa myönteisesti jaksamiseen (pojilla *)
Koululounaan osuus päivittäisestä energiasta nousi interventiokouluissa enemmän kuin vertailukouluissa. Välipalojen osuus päivittäisestä energiasta laski, mutta vertailukou- luissa pysyi ennallaan
Koululounaan syömiseen käytetty aika lisääntyi, erityisesti yli 15 minuuttia ruokailevi- en osuus kasvoi
Leivän syönti koululounaalla lisääntyi

* Ero on tilastollisesti merkitsevä

7 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

7.1 Koulujen määrä ja osallistumisaktiivisuus

Alun perin mukaan pyydettiin 23 koulua, joista 12 ilmoittautui rehtorin suostumuksella mukaan. On mahdollista, että tutkimukseen valikoitui jo tässä vaiheessa mukaan tavallista aktiivisempia ja kehittämishaluisempia kouluja. Monissa mukaan tulleissa kouluissa oli jo aiemmin osallistuttu useisiin muihin tutkimuksiin. Tosin myös tutkimuksesta kieltäytyneiden koulujen poisjäännin syyksi rehtorit ilmoittivat usein sen, että koulu osallistui parhaillaan muihin hankkeisiin. Yhdestä kaupungista kaikki koulut kieltäytyivät tähän syyhyn vedoten. Osa poisjääneistä kouluista ei perustellut kieltäytymistään mitenkään.

Tutkimukseen osallistuneiden koulujen valinnassa ei ole käytetty satunnaisotantaa (ks. kappale 3.3.1). Tutkimus kuvanee silti riittävän hyvin tilannetta tämän ikäisillä nuorilla, koska mukana oli erikokoisia kaupunkeja ja erityyppisiä kouluja. Koulujen välillä oli paljon eroja jo lähtötilanteessa. Esimerkiksi kaupunkien keskustoissa sijaitsevat koulut saattoivat poiketa paljonkin lähiökouluista mm. oppilaiden perhetaustan suhteen. Myös tietyt erityispainotukset opetuksessa, esim. musiikki-, kieli- tai liikuntapainotteisuus, voivat vaikuttaa oppilaiden valikoitumiseen tiettyihin kouluihin. Myös koulun tilat, ympäristö, koulun säännöt ym. saattoivat erota paljonkin. Koulututkimuksissa edes lähtötilanteessa täysin samankaltaisten koulujen löytäminen ja niiden satunnaistaminen täysin vertailukelpoisiin ryhmiin on melko mahdotonta.

Intervention myötä tapahtuneita tilastollisesti merkitseviä muutoksia havaittiin melko vähän. Pienempien muutosten toteamiseksi olisi ollut eduksi, mikäli kaupunkeja ja kouluja olisi ollut mukana enemmän. Tämä ei käytännössä kuitenkaan olisi ollut mahdollista rajallisten tutkimusresurssien takia. Suurempi koulujen määrä olisi voinut tasoittaa lähtötilanteessa havaittuja eroja kouluryhmien välillä.

Tutkimukseen mukaan tulleissa kouluissa oppilaiden osallistumisaktiivisuus tutkimukseen oli matala, vain noin puolet. Tämä on tutkimuksen suuri puute ja vaikeuttaa tulosten yleistettävyyttä. Myös muissa nuoria koskevissa tutkimuksissa on todettu osallistumisaktiivisuuden laskua. Esimerkiksi nuorten terveystapatutkimuksessa, jossa postikysely lähetetään kotiin 12–18-vuotiaille, vastausaktiivisuus on laskenut viime vuosina ja poikien osallistuminen on ollut vähäisempää kuin tyttöjen (Rimpelä ym. 2004). Myös

esimerkiksi Finravinto-tutkimukseen osallistuivat heikoimmin nuoret miehet (Paturi ym. 2008).

Suostumuksen antaminen oli ehkä myös nuoren näkökulmasta työläs prosessi. Se edellytti nuoren omaa aktiivisuutta: täytyi viedä suostumuslomake kotiin, pyytää myös huoltajan allekirjoitus ja sen jälkeen vielä viedä lomake postiin. Koska alaikäisiä tutkittaessa vaaditaan huoltajan suostumus tutkimukseen osallistumisesta, myös huoltajan välinpitämättömän suhtautuminen voi vaikuttaa nuoren haluun osallistua. Nuorilla myös kaveripiirin vaikutus on suuri ja voi vaikuttaa osallistumishalukkuutta lisäävästi tai vähentävästi. Koulujen ja luokkien väliset erot osallistumisaktiivisuudessa olivat suuria. Osallistumisaktiivisuuden parantamiseksi tutkimuksesta tiedottamiseen ja positiivisen kiinnostuksen herättämiseen koko koulussa pitää panostaa paljon.

7.2 Tutkimusmenetelmät

Tutkimusmenetelmien soveltuvuus nuorten tutkimukseen vaatii myös kehittämistä. Työikäisen väestön Finravinto-tutkimuksessa on käytetty 48 tunnin ravintohaastattelua ja sitä käytettiin myös tässä tutkimuksessa. Kansainvälisesti nuorille on käytetty myös toistettua 24 tunnin haastattelua (Livingstone ym. 2004). Eri menetelmien vertailu olisi tarpeen eri ikäisillä nuorilla. Ruokapäiväkirjojen täyttämisestä nuoret eivät yleensä ole kiinnostuneita. Erilaisten suhteellisen nopeasti täytettävien frekvenssikyselyiden kehittämiseen ja validointiin tarvittaisiin lisätutkimuksia.

Tässä tutkimuksessa kyselylomakkeessa kysyttiin tiettyjen elintarvikkeiden kulutusta edeltävän viikon aikana (käyttöuseus), kun taas ravintohaastattelun perusteella voidaan laskea kahden edeltävän päivän ruoankäyttötiedoista ruokalajien ja raaka-aineiden käyttömäärä (g/vrk). Joissakin tapauksissa nämä voivat antaa hieman eri suuntaisia tuloksia tapahtuneen muutoksen arvioinnissa. Myös tiettyjen harvoin käytettävien elintarvikkeiden osalta tulokset voivat antaa ali- tai yliarvioita.

Ravintohaastattelun ongelmana on myös aliraportointi. Joitakin kulutettuja ruokia tai juomia ei yksinkertaisesti muisteta, ja ravintohaastattelijoiden kokemuksen mukaan joillakin nuorilla oli vaikeuksia muistaa etenkin toissapäivän ruokia. Myös annoskokojen arviointi voi olla vaikeaa. Esimerkiksi jos makeisia tai perunalastuja on illan aikana syöty sekä omasta, kaverin että yhteisestä pussista, voi olla hankalaa arvioida kulutettua määrää yhteensä. Aliraportointi voi johtua myös tietoisesta ruokavalion ”kaunistelusta”,

jolloin jätetään kertomatta epäterveellisinä pidettyjä ruokia. On mahdollista, että tiettyjen ruokien, esim. virvoitusjuomien ja makeisten, aliraportointi lisääntyi intervention seurauksena. Energian saanti ei juurikaan muuttunut vuosien välillä, vaikka nuoret ovat kasvavia murrosikäisiä. Toisaalta muissakin tutkimuksissa on havaittu aliraportoinnin lisääntyneen iän myötä (Bandini ym. 2003, Kersting ym. 1998).

Nuorten halukkuus täyttää ja postittaa perinteisiä paperisia kyselylomakkeita voi myös olla heikko. Paljon tietokoneita käyttävät nuoret voisivat olla halukkaampia vastaamaan internetissä täytettävään kyselylomakkeeseen. Sähköisesti täytettävien kyselylomakkeiden jatkokäsittely olisi myös nopeampaa, kun työläs paperilomakkeiden tallennusvaihe jää pois. Tietosuojaan, tunnistautumiseen ja lomakkeiden käytettävyyden kehittämiseen tarvitaan lisätutkimusta ja uusia ratkaisuja tulevaisuudessa.

7.3 Intervention kesto, kohderyhmä ja tavoitteet

Tässä tutkimuksessa interventiotöiden toteuttamiseen oli aikaa vajaa lukuvuosi. Muutosten aikaansaaminen kouluyhteisössä on pitkä ja hidas prosessi. Pysyvien ja merkittävämpien muutosten aikaansaamiseksi olisi ollut toivottavaa, että käytettävissä olisi ollut pidempi aika, esimerkiksi kaksi lukuvuotta. Joissakin kouluissa muutoksia (esim. poistumiskielto koulun alueelta) alettiin valmistella intervention loppupuolella ja aiottiin toteuttaa seuraavana lukuvuonna.

Lisäksi yhden vuoden aikana toteutettu interventio vaikeuttaa oppituntitoimintojen integrointia normaaliin opetukseen. Joissakin kouluissa esimerkiksi terveystiedon opetuksessa ei opetussuunnitelman mukaan käsitelty lainkaan ravitsemusasioita kahdeksannelle luokalle, jolloin opettajat eivät ehtineet ottaa siihen liittyvää materiaalia tunneille. Erityisen hyvin hankkeen aihepiirit sopisivat 7. luokan pakolliseen kotitalouden opetukseen, minkä hyödyntäminen ei tässä hankkeessa ollut mahdollista.

Tämä interventio kohdistui vain yhden vuosiluokan oppilaisiin, mutta monet koulun keinot nuorten ravitsemuksen parantamiseksi ovat kuitenkin laajemmin koko kouluyhteisöä koskevia. Tärkeää olisi myös se, että vaikuttaminen aloitettaisiin mahdollisimman varhain ja jatkettaisiin järjestelmällisesti eri ikävaiheissa. Tavoitteena tulisi olla, että interventiossa voitaisiin toimenpiteitä kohdistaa koko kouluun ja kaikkiin oppilaisiin. Yhtenäiskoulut, jossa on vuosiluokat 1–9 ovat yleistyneet, mutta toisaalla myös yläkou-

lun ja lukion yhdistävät koulut ovat edelleen yleisiä. Myös nämä erot koulujen välillä oppilaiden ikärakenteessa voivat vaikuttaa toteutettaviin toimenpiteisiin.

Interventiossa pyrittiin sosiaaliskognitiivisen teorian mukaisesti vaikuttamaan sekä yksilöihin että ympäristöön. Molempiin vaikuttamista pidetään tehokkaampana, mutta toisaalta heikkoutena on, ettei voida erotella ympäristöön ja yksilöihin kohdistuneiden toimenpiteiden vaikuttavuutta. Tähän liittyvää tarkastelua tehtiin kuitenkin siten, että muodostettiin ryhmä niistä kolmesta koulusta, joissa opetustoimenpiteitä oli tehty eniten, ja verrattiin tuloksia muihin interventiokouluihin. Eroja ei juuri havaittu, joten intervention vaikutukset eivät näyttäisi ainakaan kokonaan selittyvän yksilöihin kohdistuneella ravitsemuskasvatuksella. Ympäristötoimenpiteillä näyttäisi siis olevan merkittävä osuus saatuihin tuloksiin.

Monissa muissa kouluinterventioissa ravitsemukselliset tavoitteet ovat olleet huomattavasti rajatummalla, ja siten myös niihin vaikuttamisen keinot ja mittarit. Monesti tavoitteena on ollut esimerkiksi vain kasvisten ja hedelmien kulutuksen lisääminen, johon on pyritty tarjoamalla kasviksia ja hedelmiä kouluruokailun yhteydessä ja tavoitetta tukevaa opetusmateriaalia käyttämällä (Knai ym. 2006). Tässä tutkimuksessa intervention lähtökohtana oli kokonaisvaltainen vaikuttaminen nuoren ruokailuympäristöön koulussa ja kotona sekä vaikuttaminen tietoihin ja taitoihin. Vaikka intervention tavoitteita oli useita vähentäen kuhunkin tavoitteeseen liittyvien toimenpiteiden määrää, niin monipuoliset tavoitteet voidaan nähdä myös tämän tutkimuksen vahvuutena.

7.4 Intervention toteutuminen ja arviointi

Intervention toteutumista sekä ympäristötoimenpiteiden että ravitsemuskasvatuksen kohdalla voidaan pitää hyvänä, sillä interventiossa toteutuivat lähes kaikki suunnitellut toimenpiteet. Suunniteltujen opetusinterventiotöiden toteutumisessa havaittiin kuitenkin suuria eroja koulujen välillä. Opetustoimenpiteiden toteutumista seurattiin sähköisen kyselylomakkeen välityksellä, mutta saaduissa tiedoissa voi olla puutteita, koska kaikki opettajat eivät ehkä ole muistaneet täyttää palautelomaketta kattavasti. Koulujen erilaisista lähtötilanteista johtuen myös ympäristötoimenpiteiden toteutuksessa oli eroja. Toimenpiteiden toteutuminen olisi voinut olla parempaa, jos toimijoiden sitouttamiseen ja ohjeistamiseen olisi ollut enemmän aikaa käytettävissä.

Koulut ja opettajat saivat itsenäisesti päättää, mitä opetustoimenpiteitä he toteuttivat ja mille 8. luokille. Sitoutumisen ja koulujen erilaisten lähtötilanteiden kannalta tämä menettely oli hyvä, mutta osaltaan se on voinut myös lisätä koulukohtaisia eroja. Opettajien kanssa olisi ollut hyvä sopia tarkemmin, mitä toimenpiteitä ja mille luokille he tulevat toteuttamaan. Myös osaa toimenpiteiden ohjeistuksista olisi voinut tarkentaa, sillä esimerkiksi esitteiden kohdalla ei ollut ohjeistusta siitä, kuinka niitä tulisi käyttää. Opettajat siis itse päättivät toteutuksen, jolloin on todennäköistä, että käyttötapakin on ollut erilainen. Tämä on voinut vaikuttaa saatuihin tuloksiin. Opettajien motivoimiseen ja ohjaamiseen opetusmateriaalin käytössä on tärkeää panostaa riittävästi.

Intervention arviointia kerättiin usealta taholta: nuorilta, huoltajilta, opettajilta, terveydenhoitajilta ja ruokapalveluesimiehiltä. Arviointia tehtiin myös eri menetelmillä, kuten sähköisellä kyselyllä ja haastatteluilla. Valtaosa arvioinneista oli myönteistä. Hanke koettiin tärkeäksi, toimenpiteitä pidettiin hyvinä ja tavoiteltuja muutoksia oli koettu. Arvioinnissa tuli ilmi myös konkreettisia kehittämiskohteita ja -ideoita, joita hyödynnettiin toimenpiteistä kootussa käsikirjassa.

Oppilailta saatiin paljon positiivista palautetta Makukoulusta, joka koettiin selvästi uudeksi ja erilaiseksi sekä nuorille mieleiseksi työskentelytavaksi. Makukoulun vaikutuksia tämän ikäisillä nuorilla ei ole kuitenkaan tutkittu, joten ei voida tietää, oliko sillä vaikutusta tämän tutkimuksen tuloksiin. Joiltakin kouluilta saatiin myös palautetta siitä, että oppilaita ei otettu riittävästi mukaan aktiivisina toimijoina. Oppilaiden osallistumisen lisääminen toimenpiteiden suunnitteluun ja toteutukseen olisi tärkeä kehittämiskohde jatkossa.

Sekä opettajien että oppilaiden palautteen perusteella opetusmateriaalia pidettiin hyödyllisenä ja kiinnostavana. Terveystiedon opetukseen kaivataan uutta opetusmateriaalia ja opettajille täydennyskoulutusta. Koska nuoret tekevät itsenäistytyään yhä enemmän omia ruokavalintoja myös koulun ja kodin ulkopuolella, niiden tueksi tarvitaan käytännönläheistä tietoa. Nuoria kiinnostavan havainnollisen opetusmateriaalin kehittämiseen on edelleen tarvetta. Tämän hankkeen osana kootusta toimenpidekäsikirjasta (Keso ym. 2008) saa myös toimivia ideoita opetukseen.

7.5 Sokeri ja kuitu

Jo lähtötilanteessa todettiin, että sokerin osuus energiansaannista oli suositusta runsaampaa, joten sokerin saannin vähentäminen oli hyvin keskeinen tavoite interventiossa. Lähtötilanteessa juomat olivat suurin sakkaroosin lähde, joten etenkin niiden käytön vähentämistavoite oli perusteltu. Intervention tavoitteiden mukaisesti interventioryhmässä sokerin osuus energiansaannista väheni. Havaittu positiivinen muutos, jos se säilyy, voi olla merkittävä nuoren tulevan terveyden kannalta. Sokeripitoiset tuotteet lisäävät energiansaantia ja ylipainoisuuden riskiä (Vartanian ym. 2007). Lisäksi niiden käytön vähentämisellä voi olla myönteisiä vaikutuksia hammasterveyteen.

Tässä tutkimuksessa pyrittiin vähentämään nuorten runsaasti nauttimien makeiden juomien ja makeisten kulutusta. On kuitenkin huomattava, että sokeria saatiin suhteellisen paljon myös aamiaisesta, jolloin lähteenä voivat olla mm. sokeroidut jogurtit sekä murot. Siten ruokavaliossa tulisi kiinnittää huomiota kaikkien runsaasti sokeria sisältäviä elintarvikkeiden kokonaiskulutukseen.

Lähtötilanteessa nuorten kuidun saanti oli suosituksia vähäisempää. Täysjyväviljavalmisteen käytön lisääminen on tärkeää kuidun saannin lisäämiseksi. Kouluruokailussa on yleensä ollut tarjolla vain näkkileipää ja interventiossa lisättiin pehmeän leivän tarjontaa koululounaalla. Kyselylomakkeen perusteella interventiokoulujen tytöt lisäsivät ruisleivän käyttöuseutta, mutta kuitenkin ravintohaastatteluiden perusteella laskettu kuidun määrä ruokavaliossa ei lisääntynyt intervention myötä. On mahdollista, että interventiokouluissa pehmeä leipä vain korvasi aiemmin syödyn näkkileivän, minkä takia leivän kulutus ei kokonaisuutena lisääntynyt. Sekaleivän käyttöuseus näytti jopa laskevan kaikissa ryhmissä. Leivän käyttö aamupalalla ja kouluaikaisena välipalana näytti tulosten mukaan myös hieman vähentyneen.

Pehmeän leivän tarjonnasta koululounaalla voi olla hyötyä myös siten, että leipä voi houkutella useampia oppilaita syömään ja viipymään ruokalassa kauemmin. Joillakin kouluilla ruokapalveluhenkilöstön palautteen mukaan myös leivän suosio tasaantui kevätlukukaudella, kun syksyllä tarjonnan alkaessa sitä kului enemmän. Leivän kulutuksen lisäämiseksi olisi tärkeää lisätä leipien vaihtelevaa tarjontaa eri aterioilla, myös koulujen välipalatarjoilussa ja kotona eri aterioilla.

Intervention aikana saatiin myös palautetta ruokapalveluilta, että vähäsuolaisten ja runsaskuituisten kouluruokailuun soveltuvien leipien suurkeittiöille tarkoitettu valikoima on pieni. Siten myös leipomoteollisuudelta kaivattaisiin panostusta tuotekehitykseen niiden saatavuuden parantamiseksi.

7.6 Kasvikset ja hedelmät

Lähtötilanteessa kasvien ja hedelmien käyttö todettiin vähäiseksi, etenkin pojilla. Suomalaisnuorten kasvien ja hedelmien kulutus on kansainvälisestikin tarkasteltuna vähäistä (Currie ym. 2008). Kasvien ja hedelmien kulutuksen lisääntymistavoite ei interventiossa toteutunut. Kuitenkin interventiokoulujen oppilailla hedelmien määrällinen kulutus pysyi ennallaan, kun se vertailukouluissa laski. Pojat käyttivät kasviksia entistä harvemmin, mutta interventiokoulujen pojilla käyttömäärä näytti hieman lisääntyvän. Tässä interventiossa ei ollut mahdollista lisätä kasvien ja hedelmien tarjontaa koulussa, vaan nuorille annettiin vain tietoa kasviksista ja hedelmistä.

Useissa aiemmissakin tutkimuksissa on todettu, että nuorten kasvien kulutus jopa vähenee iän myötä (Lien ym. 2001, Ojala 2004, Larson ym. 2007). On epätodennäköistä, että sitä saataisiin lisättyä merkittävästi pelkästään nuorille suunnatulla ravitsemusopetuksella ja kampanjoilla, joissa tiedotetaan kasvien ja hedelmien kulutuksen hyödyistä. Monissa kodeissa kasviksia ja hedelmiä ei ollut päivittäin tarjolla, joten nuoren on käytännössä vaikea lisätä niiden kulutusta. Myös kouluruokailuun, joko lounaan yhteyteen tai välipaloille, tulee saada nykyistä monipuolisemmin kasviksia, hedelmiä ja marjoja tarjolle.

Myös kasvien houkuttelevaan tarjolle panoon kouluruokailussa kannattaa panostaa, esimerkiksi kasvislohkot voivat maistua nuorille paremmin kuin raaste. Mahdollisuus koota salaattinsa itse eri aineksista ja maukkaiden salaattinkastikkeiden tarjoaminen voivat lisätä menekkiä. Kouluruokailusuosituksessa todetaan myös, että tarjoilulinjastossa salaatit ja kasvislisäkkeet olisi hyvä sijoittaa ensimmäiseksi.

Lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnin politiikkaohjelmassa terveellisten elintapojen vahvistamisessa todetaan tavoitteeksi, että jokainen lapsi ja nuori söisi 400 grammaa hedelmiä ja vihanneksia päivässä (Valtioneuvosto 2007a). Tämän tutkimuksen perusteella tähän tavoitteeseen on vielä matkaa. Koko EU-alueella huolena ovat lasten ja nuorten huonot ruokailutottumukset ja Euroopan komissio on tänä vuonna esittänyt, että hedelmien ja kasvien tarjoamista kouluissa alettaisiin tukea EU-varoin. Ohjelman

suunnitellaan alkavan kouluvuonna 2009–2010 ja Suomen osuus tuesta olisi noin miljoona euroa (Valtioneuvoston tiedote 30.9.2008). Koska kouluruokaa syö päivittäin noin 700 000 lasta ja nuorta (Raulio ym. 2007), tuosta summasta tulisi oppilasta kohti vain noin 1,5 euroa vuodessa. Muita lisäresursseja selvästikin tarvitaan. Mikäli uusia ohjelmia ja toimenpiteitä kasvisten ja hedelmien kulutuksen lisäämiseksi suunnitellaan, tulisi myös varmistaa, että saadaan käyttöön tarvittavat seurantajärjestelmät niiden vaikuttavuuden arvioimiseksi.

7.7 Koululounas

Koululounaaseen liittyvien intervention tavoitteiden osalta koululounaan joka päivä syövien määrässä ei todettu muutosta. Monissa yläkouluissa on kuitenkin todettu hyväksi käytännöksi ruokailijamäärän lisäämiseksi se, että opettaja ohjaa luokkansa ruokasaliin. Tätä mallia olisi hyvä tukea ja edistää. Kaikki aterian osat syöneiden osuus kasvoi hieman, muttei tilastollisesti merkitsevästi interventiokouluissa. Kuitenkin koululounaan osuus energiansaannista näytti lisääntyvän hieman interventiokouluissa, joten ilmeisesti nuoret söivät suurempia annoksia.

Myös aiemmissa tutkimuksissa on havaittu, että harvat nuoret syövät koululounaan kaikki aterian osat (Urho & Hasunen 2004). Kouluruokailusuosituksessa korostetaan, että koululounas on kokonaisuus, johon kuuluvat kaikki aterian osat. Siinä myös korostetaan, että aterian koostamiseen ohjaava lautasmalli olisi hyvä olla esillä. Alakouluissa opettajat usein ohjaavat ja valvovat oppilaiden ruoan ottoa. Myös yläkouluissa voitaisiin tarvita suurempaa ohjausta opettajien tai keittiöhenkilökunnan taholta. Poikia olisi hyvä muistuttaa salaatista ja tyttöjä maidosta ruokajuomana.

Mielenkiintoinen tulos havaittiin myös siinä, että joissakin kouluruokailuun liittyvissä asenteissa ja mielipiteissä todettiin myönteistä kehitystä. Interventiokoulujen oppilaiden mielestä koululounas maistui paremmalta. Esimerkiksi suoraan koululounaaseen kohdistuvaa opetusmateriaalia ei paljonkaan ollut tarjolla, mutta ilmeisesti pelkkä kouluruokailun ”imagon parantaminen” esimerkiksi kouluravintolan viihtyisyyttä lisäämällä voi vaikuttaa nuorten asenteisiin kouluruokailua kohtaan.

Nuorilta tiedusteltiin myös lähtötilanteessa parannusehdotuksia kouluruokailuun. Yleisimmin toivottiin paremman makuista pääruokaa, useammin pehmeää leipää ja enem-

män salaattivaihtoehtoja. Myös ruokailuympäristöön, jonotusaikaan ja ruokatunnin pituuteen toivottiin muutoksia. Ehdotukset voivat vaihdella kouluittain ja nuorilta itseltään olisikin tärkeää säännöllisesti tiedustella mielipiteitä sekä myös seurata toteutettujen toimenpiteiden vaikutuksia.

7.8 Kouluaikaiset välipalat

Lähtötilanteessa todettiin, että epäterveellisten välipalojen, kuten makeisten ja virvoitusjuomien nauttiminen kouluaikana on hyvin yleistä. Koulun välipalatarjonta ja muut käytännöt, esimerkiksi poistumiskielto koulun alueelta voivat vaikuttaa suuresti kouluaikana nautittavien välipalojen laatuun. Jo lähtötilanteessa havaittiin, että välipalavalinnoissa oli suuria eroja koulujen välillä. Interventiossa pyrittiin vaikuttamaan myös kouluaikana syötyihin välipaloihin, ja sen seurauksena interventiokouluissa makeisten käyttö väheni tyttöillä.

Kun esimerkiksi automaatteja poistamalla tai kioskimyyntiä rajoittamalla vähennetään epäterveellisten välipalojen tarjontaa koulussa, täytyy samaan aikaan myös varmistaa, että kysyntä ei siirry koulun ulkopuolelle. Interventiokouluissa näytti tapahtuvan juuri näin, kun välipalojen hankinta koulun ulkopuolelta lisääntyi. Tämä olisi voitu ainakin osittain estää, jos kaikki koulut olisivat olleet halukkaita toteuttamaan koulun alueelta poistumiskielton. Niissä kouluissa, joissa poistumiskielto oli jo sääntönä, sitä kuitenkin valvottiin heikosti, joten myös valvonnan lisääminen olisi tarpeen.

Samanaikaisesti tulisi myös lisätä terveellisten välipalojen tarjontaa. Kahdella interventiokoululla oli hankkeen myötä välipala-automaatti, josta oli mahdollista ostaa terveellisiä välipaloja. Kuitenkin monet oppilaat kokivat sen hintatason melko kalliiksi ja valikoiman suppeaksi. Välipalatarjoiluun useimmissa kouluissa paras vaihtoehto olisi koulun keittiön järjestämä välipalamyynti, jossa välipalan hinta jää alhaisemmaksi ja tarjonta voi olla vaihtelevampaa. Rahalla maksamisen ohella tai tilalla ihanteellinen maksuväline on välipalapassi, jonka vanhemmat voivat hankkia lapselleen ja siten varmistaa, että lapset saavat terveellisen välipalan.

Kansanterveyslaitos ja Opetushallitus suosittelivat keväällä 2007, että kouluissa ei tulisi olla myytävänä sokeroituja mehuja, virvoitusjuomia ja makeisia. Näitä tuotteita on kuitenkin useissa kouluissa edelleen saatavilla joko automaateista, koulun kioskista tai

kanntiinista. Myyntiä perustellaan usein oppilaskunnan rahankeräyksellä. Automaatin poistaminen ei tässäkään interventiossa toteutunut kaikissa interventiokouluissa.

Myös uudessa kouluruokailusuosituksessa esitetään suosituksia terveellisestä välipalatarjonnasta kouluissa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008). Lisäksi Terveiden edistämisen politiikkaohjelmassa todetaan, että kouluruokailussa on huolehdittava terveellisten välipalojen saatavuudesta (Valtioneuvosto 2007b). Suositusten täytäntöönpanon parantamiseksi ja niiden vaikutusten seuraamiseksi tarvittaisiin tehokkaampia toimenpiteitä. Valtakunnallisista suosituksista huolimatta päätökset terveyttä edistävästä toimista tehdään käytännössä kunta- ja koulutasolla. Kuntatasolla kouluruokailuun liittyviä asioita olisi tärkeää käsitellä lautakunnissa ja koulutasolla rehtorin rooli on keskeinen. Myös esimerkiksi vanhempainyhdistykset tai kansanterveysjärjestöt voisivat toimia aktiivisemmin paikallistasolla.

7.9 Koulun aikuiset

Kaikki koulun aikuiset ovat tärkeitä roolimalleja nuoren arjessa. Kun halutaan vaikuttaa kouluruokailuun, tarvitaan tiedottamista ja yhteistyötä kaikkien koulun henkilöstöryhmien kesken. Lähtötilanteessa opettajien vastausten mukaan osa heistä ei syö kouluruokaa koskaan. Jotkut opettajat myös asennoituvat siten, kuin nuorten ruokatottumuksille ei olisi tehtävissä mitään. Myös opettajien kiinnostus kouluruokailun kehittämiseen ja nuorten näkemysten hyödyntämiseen voi olla vähäinen. Siten myös opettajien asenteisiin olisi tärkeää pyrkiä vaikuttamaan. Rehtorin rooli muutosten aikaansaamisessa on keskeinen. Kehittämistoimenpiteet eivät onnistu, elleivät kaikki koulun opettajat asennoitu myönteisesti ja sitoudu muutoksiin.

Rehtorin kautta tiedottaminen muille opettajille onnistuu, jos rehtori pitää itse asiaa tärkeänä. Kaikkia opettajia voi olla hankalaa tavoittaa sähköpostitsekaan. Myös muu vastuhenkilö kuin rehtori voisi olla tarpeen toiminnassa, koska rehtorit ovat hyvin kiireisiä. Monilla kouluilla on nykyisin myös paljon kiertäviä opettajia ja tuntiopettajia, joiden tavoittaminen on hankalaa, ja jotka voivat olla huonosti sitoutuneita koulun toimintojen kehittämiseen.

Kouluterveydenhoitajalla on myös tärkeä rooli oppilaiden hyvinvoinnin seurannassa ja edistämisessä. Kuitenkin monissa kunnissa kouluterveydenhuollon resurssit on karsittu minimiin ja terveydenhoitaja saattaa olla koululla vain yhtenä päivänä viikossa. Tässä

tilanteessa terveydenhoitaja ei ehdi osallistua koulun hankkeisiin. Olisi toivottavaa, että kouluterveydenhuollon mahdollisuuksia myös ennaltaehkäisevään työhön lisättäisiin.

Ateriapalveluiden yhtiöittämisen ja yksityistämisen myötä myös keittiöhenkilökuntaa kierrätetään eri toimipisteiden välillä, jolloin keittiöhenkilökunta ei ehkä ole motivoitunut kehittämään kouluruokailua eikä aitoa yhteistyötä koulun muun henkilökunnan kanssa ehdi syntyä. Myös koulun muut palvelut (puhtaanapito, tekniset toiminnot) on saatettu ulkoistaa eri tahoille, mikä hankaloittaa yhteistyötä entisestään. Esimerkiksi kouluravintolan käyttö lounasajan ulkopuolella välipalatarjoiluun saattaa kaatua keittiöhenkilökunnan puollosta huolimatta siivousjärjestelyjen joustamattomuuteen.

Eräs mahdollisuus oppilaiden, vanhempien ja koulun koko henkilökunnan välisen yhteistyön kehittämiseksi olisi ruokailutoimikunnan perustaminen, mitä suositellaan myös uudessa kouluruokailusuosituksessa. Toimikunta voisi käsitellä ja kehittää yhteistyössä kouluruokailuun liittyviä asioita oman koulunsa tilanteesta lähtien.

7.10 Vanhemmat ja koti

Kodin vaikutus nuoren ruokavalioon on suuri (Arcan ym. 2007). Vanhemmat ovat vastuussa kodin ruokaostoksista ja siten määräävät, mitä elintarvikkeita kotona on tarjolla. Lisäksi vanhemmat toimivat mallina nuorelle, esimerkiksi jos isälle eivät kotona kasvikset maistu ja asennekin niihin on kielteinen, niin poika todennäköisesti omaksuu saman käyttäytymismallin. Perheen yhteinen päivällinen illalla voi myös edistää lasten terveellisiä ruokatottumuksia (Rockett 2007).

Koulussa toteutettavassa interventiossa haasteena on myös tiedonkulku kotiin. Esimerkiksi kutsut vanhempainiltoihin ja ”Nähdään kotona” -lehti jaettiin koulun kautta, ja kaikkia vanhempia kutsu tai lehti ei ehkä ole tavoittanut. Yleensäkin kiireisten vanhempien kiinnostus ja aika osallistua kouluilla ylimääräisiin vanhempainiltoihin vaikuttaa vähäiseltä. Nuori ei myöskään ehkä edes halua vanhempiansa osallistuvan koulun tilaisuuksiin.

Monet vanhemmat olivat tyytyväisiä mahdollisuuteen maistaa kouluruokaa vanhempien kouluruokailla. Osalla vanhemmista voi olla huonoja muistoja kouluruokailusta omilta kouluajoiltaan ja vanhempien asenteet voivat vaikuttaa myös nuoreen. Siksi on tärkeää, että vanhemmat saavat tietoa ja kokemuksia nykyisestä kouluruokailusta ja sen seurauksena toivottavasti myös kiinnostuvat ja keskustelevat nuoren kanssa kouluruokailusta.

Tässä interventiossa mahdollisuudet ja keinot vaikuttaa ruokailuun kotona olivat vähäiset, eikä huoltajien vastausten mukaan havaittu muutoksia ruokien tarjonnassa kotona intervention seurauksena. Koko perheen ruokatottumuksiin olisi hyvä pyrkiä vaikuttamaan, koska nuoret ottavat mallia vanhemmistaan. Mikäli kouluympäristön lisäksi halutaan saada aikaan muutoksia myös kotona, vanhempien aktivoimiseen ja tiedon välittämiseen kotiin tarvitaan uusia lähestymistapoja.

7.11 Sukupuolierot ja muutokset iän myötä

Kansanterveyslaitoksen laajoissa työikäistä väestöä koskevissa Finravinto-tutkimuksissa on havaittu suuria eroja naisten ja miesten ruoankäytössä (Paturi ym. 2008). Sukupuolierot ruokavaliossa näyttävät muotoutuvan jo varhain, ja tässäkin tutkimuksessa todettiin suuria eroja tyttöjen ja poikien välillä. Esimerkiksi tytöt söivät poikia enemmän kasviksia ja hedelmiä jo lähtötilanteessa ja erot näyttivät vain kasvavan iän myötä. Sukupuoliroolit voivat ohjata ruokavalintoja ja näkemyksiä (Prättälä 2003). Esimerkiksi poikien kasvisten kulutuksen vähentymiseen voi vaikuttaa se, että kasvisten syöntiä ei koeta miehekkääksi vaan enemmän naisille kuuluvaksi.

Myös intervention tuloksissa havaittiin eroja sukupuolten välillä, kuten aiemmissakin tutkimuksissa. Etenkin poikien terveellisten ruokatottumusten edistämiseksi kaivattaisiin lisää tutkimustietoa ja käytännön keinoja toimivista malleista. Kansanterveyslaitos tutkii parhaillaan myös varusmiesten ruokatottumuksia (Jallinoja ym. 2008).

Yläkoululaisiin vaikuttamisessa haasteita luovat murrosikä ja nuoren kehitysvaiheeseen liittyvät muutokset. Nuori itsenäistyy vanhemmistaan, turvautuu yhä enemmän kaveripiiriinsä ja laajentaa elinympäristöään. Nämä voivat vaikuttaa myös nuoren syömiskäyttäytymiseen. Nuoret voivat esimerkiksi käydä yhdessä pikaruokapaikoissa ja kaupoissa sekä kuluttaa enemmän juuri nuorille markkinoituja elintarvikkeita, kuten virvoitusjuomia. Ruokavalinnoilla nuori saattaa esimerkiksi ilmaista itseään, elämäntyyliään, kaveripiiriään sekä erottautua lasten ja aikuisten maailmoista.

Tässä tutkimuksessa jo vuoden aikana havaittiin mielenkiintoisia muutoksia nuorten ruokavaliossa. Ruokavalio näytti vuoden aikana muuttuvan lapsuuden ruokavaliosta aikuisuuteen päin. Kahvin ja energiajuomien juonti lisääntyi ja pojilla mm. pizzojen, lihapiirakoiden ja ranskanperunoiden käyttö yleistyi. Havaittuihin muutoksiin voi vai-

kuttaa myös nuorten käytettävissä olevan rahamäärän lisääntyminen, jolloin mahdollisuus ostaa ko. tuotteita lisääntyy.

7.12 Näkökulma yksilöstä ympäristöön ja ravitsemuksesta koko hyvinvointiin

Monissa aiemmissa lapsiin ja nuoriin kohdistuvissa interventioissa toimenpiteet on kohdistettu vain suoraan yksilötasolle jakamalla esimerkiksi tietoa esitteiden ja luentojen muodossa tai antamalla yksilöllistä terveysneuvontaa. Kuitenkaan tieto ei muutu helposti toiminnaksi, jos ympäristö ei ole sitä tukemassa. Esimerkiksi koulun terveystiedon tunnilla on melko turha jakaa tietoa virvoitusjuomien haitoista, jos luokan oven ulkopuolella on virvoitusjuoma-automaatti. Siksi pyrittäessä vaikuttamaan etenkin lapsiin ja nuoriin, aikuisten pitää luoda ympäristö, jossa on helppo tehdä terveellisiä valintoja.

Koulu on yksi tärkeimmistä tahoista, jolla on mahdollisuus tukea nuorten terveyttä. Tueminen tulisi saada sisällytettyä koulun arkeen, käytäntöihin ja rakenteisiin, jolloin edistämistyö olisi suunnitelmallista ja pitkäjänteistä. Kouluille on olemassa oppaita ja työvälineitä terveyttä edistävän koulun rakentamiseksi (esim. Hannukkala ym. 2005, Savola 2006). Terveyttä edistävä koulu edistää ja suojelee kaikkien kouluyhteisön jäsenten hyvinvointia.

Ravitsemuksen lisäksi nuoren terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavat monet muut fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät, jotka ovat myös tiiviisti yhteydessä toisiinsa. Tässä interventiotutkimuksessa keskityttiin ravitsemukseen ja joihinkin syömiskäyttäytymiseen vaikuttaviin tekijöihin, joten muita nuoren terveydelle keskeisiä tekijöitä jäi ulkopuolelle. Näitä ovat esimerkiksi liikunta ja uni, jotka ovat erittäin tärkeitä kasvavan nuoren hyvinvoinnille. Myös syömiskäyttäytymiseen vaikuttavia eri tekijöitä olisi voinut huomioida laajemmin. Esimerkiksi etenkin tyttöjen laihduttamiseen, painotyytymättömyyteen sekä laihuus- ja ulkonäköihanteiden sisäistämiseen olisi voinut olla tarpeellista pyrkiä vaikuttamaan (Kujala 2008).

7.13 Kouluruokailun resurssit

Erittäin tärkeä tulos havaittiin jo lähtötilanteessa: koululounas on ravitsemukselliselta laadultaan paras päivän aterioista. Tämä tulos korostaa kouluruokailun merkitystä suomalaisten lasten ja nuorten terveydelle. Jo ennen vuoden 2008 uusien kouluruokai-

lusuosoitusten julkaisemista, Valtion ravitsemusneuvottelukunnan yleiset ravitsemus-suositukset ovat ohjanneet myös joukkoruokailun toteutusta. Ruokapalveluhenkilökunta on ammattitaitoista ja motivoitunutta ja ruokapalveluissa on niukoista määrärahoista huolimatta onnistuttu toteuttamaan suositusten mukaista tarjontaa. Suositusten mukainen ruoka ei kuitenkaan auta, mikäli se ei maistu suunniteltuna kokonaisuutena ateriapalvelujen asiakkaille.

Elintarvikekustannusten noustessa niukoilla määrärahoilla laadukkaan kouluruoan tarjoaminen on suuri haaste. Myös kuntakohtaiset erot kouluruokailuun käytettävissä olevissa määrärahoissa ovat suuret. Määrärahoja tulisikin korottaa vähintään kustannuskehitystä vastaavasti ja turvata riittävät lisäresurssit kouluruokailun laadun ja houkuttelevuuden parantamiseksi. Päätökset kouluruokailun rahoituksesta tehdään kuntatasolla ja pienilläkin lisäpanostuksilla voitaisiin saada parannuksia aikaan.

Paras vaihtoehto myös välipalatarjoiluun olisi, että kunnat voisivat tarjota kaikille oppilaille maksuttoman välipalan. Tämä jo toteutuukin muutamissa kunnissa, mutta useissa kunnissa on koettu, ettei siihen kunnan taloudellisen tilanteen vuoksi ole varaa. Panostus myös terveelliseen välipalaan voisi kuitenkin olla kannattavaa. Riittävä rahoitus kouluruokailuun tulisi nähdä investointina lasten ja nuorten terveyteen, joka voi säästää kustannuksia moninkertaisesti myöhemmin. Jos nuoret syövät enemmän terveellistä kouluruokaa ja sen seurauksena vähemmän epäterveellisiä välipaloja, mm. lihavuuden hoidon ja hammashuollon kustannukset voivat vähentyä. Maksuton välipala kaikille olisi tärkeää myös eriarvoisuuden ja väestöryhmien välisten terveyserojen kaventamiseksi.

7.14 Jatkotutkimusten tarve

Tämä tutkimus on osoittanut, että tietoa nuorten ruokavaliosta tarvitaan ja tutkimustietoa voidaan hyödyntää kehitettäessä kouluikäistä ruokailua. Tulevaisuudessa olisi toivottavaa saada kouluikäisten systemaattinen terveys- ja ravitsemustietojen seuranta osaksi kouluterveydenhuoltoa ja terveydenhuollon tietojärjestelmiä. Lisäksi tietoja voitaisiin täydentää säännöllisillä seurantatutkimuksilla.

Suurena haasteena nuorten tutkimisessa on matala osallistumisaktiivisuus. Tulevaisuudessa tarvitaan myös uusia keinoja nuorten terveystutkimusten menetelmien kehittämiseksi ja yleensäkin nuorille suunnatun terveystietokannan kohdentamisessa, esimerkiksi nuorten tavoittaminen internetin välityksellä.

Tulevaisuudessa voisi olla hyvä pohtia vaihtoehtoisten interventiotutkimusasetelmien ja -menetelmien mahdollisuuksia. Tässä tutkimuksessa käytettyä menetelmää on perinteisesti käytetty kouluinterventioissa ja sillä on monia hyviä puolia. Kuitenkin ongelmia tuottavat esimerkiksi koulujen väliset suuret erot ja se, että eri koulut voivat tarvita erilaisia toimenpiteitä. Lisäksi eri kouluyhteisöt voivat kokea erilaiset työskentely- ja toimintamallit heille soveltuviksi.

Jatkossa olisikin mielenkiintoista pohtia mahdollisia vaihtoehtoisia tai täydentäviä tutkimus- ja kehittämismenetelmiä. Esimerkiksi kehittävästä työntutkimuksesta tai organisaatioteorioista voisi löytyä näitä vaihtoehtoisia tai tukevia teorioita interventioiden toteuttamiseen (esim. Koskinen-Ollonqvist ym. 2005, Peltö-Huikko ym. 2006). Niissä pystyttäisiin ottamaan paremmin huomioon kouluyhteisön tilanne sekä tarpeiden ja toimenpiteiden räätälöinti siten, että koulun aikuiset ja oppilaat pääsisivät enemmän arvioimaan, suunnittelemaan ja toteuttamaan intervention sisältöjä.

8 TOIMENPIDESUOSITUKSET

Seuraavassa esitetään tämän tutkimuksen tulosten ja intervention kokemusten perusteella toimenpidesuosituksia kouluruokailun ja nuorten ravitsemuksen parantamiseksi. Näissä toimenpiteissä on mukana monissa kouluissa hyviksi todettuja käytäntöjä, jotka voivat toimia mallina myös muille kouluille. Toimenpiteissä korostuu aikuisten vastuu terveellisen ruokaympäristön luomisesta nuorille ja eri tahojen välinen yhteistyö. Lopuksi esitetään tiivistetty lista suosituksista.

1. Kuntapäättäjä: Kouluruokailulle taattava riittävät määrärahat ja arvostus

Kouluruokailu tarvitsee lisää rahaa

Mitä saa 60 sentillä? Selvitä oman kuntasi kouluruokailun tilanne ja määrärahat – kuinka paljon yksittäisen kouluaterian elintarvikekustannukset ovat? Onko se mielestäsi riittävästi? Koululounaalle tarvitaan lisää pehmeää leipää, kasviksia ja hedelmiä, jotta nuoret voivat syödä suositusten mukaan. On myös huomioitava, että raaka-ainekustannusten noustessa määrärahoja tarvitaan lisää, jotta voidaan turvata kouluruoan nykyinen taso.

Maksuton ruokailu ohjaaville aikuisille

Kouluruokailu on osa koulun terveystkasvatusta ja ruokailun ohjaaminen ja mallina toimiminen osa tätä kasvatustyötä. Kaikille ruokailuun osallistuville opettajille sekä ruokapalveluhenkilöstölle tarvitaan mahdollisuus ruokailla oppilaiden kanssa maksutta tai vähintään verotusarvolla.

2. Koulun aikuiset: koululle terveyttä edistävät säännöt, toimintatavat ja ruokailuympäristö

Koulun alueelta ei saa poistua päivän aikana

Koulusta löytyy kaikki tarpeellinen, eikä oppilailla ole syytä poistua koulun alueelta kesken päivän. Ruokailutilanne rauhoittuu, kun oppilailla ei ole kiire muual-

le, eikä koululounas tai välipala joudu kilpailemaan lähikauppojen, kioskien tai grillien tarjonnan kanssa.

Riittävästi aikaa ruokailulle, vähintään puoli tuntia

Ruokailun aikataulullinen sujuvuus ja ruokailulle varattu aika ovat järjestelykysymyksiä.

Ruokailu on koululaisille oppimis- ja aikuisille ohjaustilanne

Vain täysipainoisesti koottu ateria täyttää kouluruokailulle asetetut suositukset. Kun aikuiset ottavat ruoan nuorten kanssa samasta linjastosta, voi esimerkiksi edellä menevän tai perässä tulevan koululaisen valinnoista keskustella sekä toimia mallina.

Ruokailuun yhdessä opettajan kanssa

Ala- ja yläkoulussa luokan vieminen opettajan johdolla syömään on tehokas keino lisätä syöjien määrää.

Epäterveellisten tuotteiden myynti ei kuulu koulun toimintaan.

Oppilaskuntien rahankeruu on järjestettävä niin, ettei koulun opetuksen ja tarjonnan välillä ole ristiriitaa.

3. Ruokapalvelu: Viihtyisä ja terveyttä edistävä kouluravintola

Viihtyisässä kouluravintolassa ruoka maistuu paremmalta

Kouluravintolassa viihtymistä tukevat pienet asiat kuten pöytäliinat, verhot, linjastossa leipäkorit, maustepiste, pienemmät pöytäryhmät, melua vähentävät ratkaisut, säännöt ja toimintatavat, kouluravintolan nimeäminen, opettajien osallistuminen ja viihtyvyyden kehittäminen yhdessä oppilaiden kanssa.

Terveelliset välipalavalinnat tehdään helpoiksi

Välipalalla on tarjolla terveellisiä vaihtoehtoja järkevään hintaan. Välipalapassi helpottaa vanhempien arkea ja ohjaa välipalojen hankintaa.

4. Yhteistyö koulussa

Yhteistyö koulun aikuisten välillä (rehtori, opettajat, ruokapalveluhenkilöstö, terveydenhoitaja)

Koulun aikuiset pyörittävät yhdessä koulun arkea ja keneltäkään se ei onnistu yksin. Yhteiset, säännölliset kokoontumiset auttavat koulun arjen sujumisessa. Lisäksi ruokapalvelun edustaja voi osallistua koulun kokouksiin ja koulun edustaja ruokapalvelun. Rehtorilla on usein merkittävä rooli yhteistyön mahdollistajana.

Oppilaat mukaan kehittämistyöhön

Oppilaiden osallistuminen ja mahdollisuus vaikuttaa koulun yhteiseen päätöksentekoon tuo mukanaan sitoutumista ja arvostuksen tunnetta.

Perustetaan koulun oma ruokailutoimikunta

Kaikki kouluyhteisön jäsenet saavat edustajansa ruokailutoimikuntaan ja pääsevät kehittämään oman koulun kouluruokailua.

Vanhemmat tietoisiksi kouluaikeisesta ruokailusta

Vanhemmat saavat ajantasaisen käsityksen kouluruokailusta, kun heille tarjotaan mahdollisuus päästä tutustumaan ja maistamaan kouluruokaa ja kun ruokapalvelu pääsee esittämään vanhempainilloissa ja koulun tiedotuskirjeissä.

5. Vanhemmat: Kodin aikuisten malli ja vastuu

Vanhemmat toimivat mallina nuorille kaikessa terveystyössä

Vanhempien malli ohjaa nuoren käyttäytymistä, hyvässä ja huonossa. Jos isä harjaa hampaat, poikakin harjaa. Jos äiti syö hedelmiä, tytäarkin syö. Toimi itse niin kuin toivoisit lapsesi toimivan.

Vanhemmat ovat vastuussa terveellisen ruoan tarjonnasta kotona

Aikuiset luovat ruokailuympäristön myös kotona. Sitä syödään, mitä on tarjolla.

Kannustetaan vanhempia keskustelemaan lastensa kanssa ruokailusta

Tiedätkö mitä lapsesi söi koululounaalla? Entä välipalalla?

Yhdessä ruokailu on arjen hyvinvointiteko

Yhdessä ruokailu paitsi ohjaa koululaisen ruokailutottumuksia, luo säännöllisyyttä ja turvallisuutta nuoren arkeen. Ruokapöydän ääressä keskustellaan perheen isot ja pienet asiat. Yhteinen ateria voi olla myös aamiainen tai iltapala.

Vanhemmat tutustumaan kouluruokailuun, koulun sääntöihin ja toimintatapoihin

Koulujen toimintatavoissa on suuria eroja. Kannattaa olla selvillä oman nuoren kouluympäristöstä - vanhemmat voivat vaikuttaa koulun käytäntöihin. Myös käsitkset kouluruokailusta on hyvä päivittää.

Aikuisilla on vastuu nuorten terveellisen ruokaympäristön luomisesta

1. Kuntapäättäjä: Kouluruokailulle taattavat riittävät määrärahat ja arvostus

- Kouluruokailu tarvitsee lisää rahaa
- Maksuton ruokailu ohjaaville aikuisille

2. Koulun aikuiset: koululle terveyttä edistävät säännöt, toimintatavat ja ruokailuympäristö

- Koulun alueelta ei saa poistua päivän aikana
- Riittävästi aikaa ruokailulle, vähintään puoli tuntia
- Ruokailu on koululaisille oppimis- ja aikuisille ohjaustilanne
- Ruokailuun yhdessä opettajan kanssa
- Epäterveellisten tuotteiden myynti ei kuulu koulun toimintaan

3. Ruokapalvelu: Viihtyisä ja terveyttä edistävä kouluravintola

- Viihtyisässä kouluravintolassa ruoka maistuu paremmalta
- Terveelliset välipalavalinnat tehdään helpoiksi

4. Yhteistyö koulussa

- Yhteistyö koulun aikuisten välillä (rehtori, opettajat, ruokapalveluhenkilöstö, terveydenhoitaja)
- Oppilaat mukaan kehittämistyöhön
- Perustetaan koulun oma ruokailutoimikunta
- Vanhemmat tietoisiksi kouluaikaisesta ruokailusta

5. Vanhemmat: Kodin aikuisten malli ja vastuu

- Vanhemmat toimivat mallina nuorille kaikessa terveyskäyttäytymisessä
- Vanhemmat ovat vastuussa terveellisen ruoan tarjonnasta kotona
- Kannustetaan vanhempia keskustelemaan lastensa kanssa ruokailusta
- Yhdessä ruokailu on arjen hyvinvointiteko
- Vanhemmat tutustumaan kouluruokailuun, koulun sääntöihin ja toimintatapoihin

LIITTEET

- Liite 1. Nuoren lähtötilannelomake
- Liite 2. Huoltajan lähtötilannelomake
- Liite 3. Opettajan kyselylomake
- Liite 4. Terveystutkimuslomake
- Liite 5. Nuoren interventiolomake
- Liite 6. Huoltajan interventiolomake
- Liite 7. Opetusmateriaalit
- Liite 8. Rian oy:n ryhmäkeskustelut
- Liite 9. Nuoren kyselylomakkeen lähtötilanteen tulokset
- Liite 10. Nuoren ravintohaastattelun lähtötilanteen tulokset
- Liite 11. Nuoren lähtötilanteen mittaustulokset
- Liite 12. Huoltajan kyselylomakkeen lähtötilanteen tulokset
- Liite 13. Opettajan kyselylomakkeen lähtötilanteen tulokset
- Liite 14. Nuoren kyselylomakkeen interventiotulokset
- Liite 15. Nuoren ravintohaastattelun interventiotulokset
- Liite 16. Nuoren intervention mittaustulokset
- Liite 17. Huoltajan kyselylomakkeen interventiotulokset

Nuoren lähtötilannelomake

Liite 1.

VASTAUSOHJEET

Vastaa **YMPYRÖIMÄLLÄ** oikean tai sopivimman vaihtoehdon mukainen numero ja/tai kirjoita vastauksesi sille varatulle viivalle. Joihinkin kysymyksiin voit ympyröidä useampia vastausvaihtoehtoja, jolloin tästä on mainittu kysymyksen yhteydessä. Vastaa kaikkiin kysymyksiin.

Jos et pääsääntöisesti asu äitisi kanssa, ja kanssasi samassa taloudessa asuu äitipuoli, voit vastata äitiäsi koskeviin kysymyksiin ajatellen äitipuoltasi.

Vastausesimerkki:

Kuinka usein herätessäsi aamulla tunnet itsesi pirteäksi?

- 1 en koskaan
 ② harvoin
 3 joskus
 4 usein
 5 aina

TAUSTATIEDOT**1. Sukupuolesi?**

- 1 tyttö
 2 poika

2. Kuinka pitkä olet? cm

3. Kuinka paljon painat? kg

4. Mikä on mielestäsi terveydentilasi tällä hetkellä?

- 1 erittäin hyvä
 2 melko hyvä
 3 keskinkertainen
 4 melko huono
 5 erittäin huono

5. Mikä on korkein koulutus, jonka äitisi on suorittanut?

- 1 peruskoulu tai kansakoulu
 2 ammattikoulu
 3 lukio
 4 lukio ja ammattikoulu
 5 ammattikorkeakoulu tai opistotasoinen koulutus
 6 yliopisto- tai korkeakoulututkinto
 7 en tiedä

6. Mikä on korkein koulutus, jonka isäsi on suorittanut?

- 1 peruskoulu tai kansakoulu
 2 ammattikoulu
 3 lukio
 4 lukio ja ammattikoulu
 5 ammattikorkeakoulu tai opistotasoinen koulutus
 6 yliopisto- tai korkeakoulututkinto
 7 en tiedä

7. Mikä on äitisi nykyinen työtilanne?

- 1 työssä kodin ulkopuolella
 2 työskentelee kotona
 3 kotiäiti
 4 työtön
 5 opiskelija
 6 eläkkeellä
 7 en tiedä

8. Mikä on isäsi nykyinen työtilanne?

- 1 työssä kodin ulkopuolella
 2 työskentelee kotona
 3 koti-isä
 4 työtön
 5 opiskelija
 6 eläkkeellä
 7 en tiedä

9. Tupakoiko äitisi?

- 1 ei ole koskaan tupakoinut
- 2 on tupakoinut, mutta lopettanut
- 3 tupakoi nykyisin
- 4 en tiedä

10. Tupakoiko isäsi?

- 1 ei ole koskaan tupakoinut
- 2 on tupakoinut, mutta lopettanut
- 3 tupakoi nykyisin
- 4 en tiedä

11. Ketkä asuvat kanssasi samassa taloudessa?

- 1 äiti ja isä
- 2 äiti ja isäpuoli
- 3 isä ja äitipuoli
- 4 vain äiti
- 5 vain isä
- 6 muu huoltaja

12. Kuinka monta alle 18-vuotiasta henkilöä asuu kanssasi samassa taloudessa ITSESI MUKAAN LUKIEN?

- 1 alle 18-vuotias
- 2 alle 18-vuotiasta
- 3 alle 18-vuotiasta
- 4 alle 18-vuotiasta
- 5 tai useampi alle 18-vuotiasta

13. Kuinka paljon sinulla on suunnilleen käytettävissä VIIKOSSA sellaista rahaa, jonka voit käyttää haluamallasi tavalla?

- 1 ei lainkaan
- 2 alle 5 euroa
- 3 5-10 euroa
- 4 11-20 euroa
- 5 21-30 euroa
- 6 yli 30 euroa

KOULUNKÄYNTI**14. Mikä oli kaikkien aineiden keskiarvosi viime todistuksessa?**

- 1 <6,0
- 2 6,0 - 6,9
- 3 7,0 - 7,9
- 4 8,0 - 8,9
- 5 9,0 - 10

15. Kuinka pitkä koulumatkasi on yhteen suuntaan?

- 1 alle 1 km
- 2 1 - 1.9 km
- 3 2 - 2.9 km
- 4 3 - 3.9 km
- 5 4 - 4.9 km
- 6 5 km tai enemmän

LIIKUNTA**16. Millainen on mielestäsi fyysinen kuntosi tällä hetkellä?**

- 1 erittäin hyvä
- 2 melko hyvä
- 3 keskinkertainen
- 4 melko huono
- 5 erittäin huono

17. Kuinka usein harrastat liikuntaa tai urheilua vapaa-aikanasi vähintään puolen tunnin ajan?

- 1 en koskaan
- 2 harvemmin kuin kerran viikossa
- 3 kerran viikossa
- 4 2-3 kertaa viikossa
- 5 4-6 kertaa viikossa
- 6 kerran päivässä tai useammin

18. Kuinka monta tuntia VIIKOSSA tavallisesti liikut vapaa-aikanasi niin, että hengästyit ja hikoilet?

- 1 en yhtään
- 2 noin puoli tuntia
- 3 noin 1 tunnin
- 4 noin 2-3 tuntia
- 5 noin 4-6 tuntia
- 6 noin 7 tuntia tai enemmän

19. Kuinka kauan PÄIVITTÄIN kävelet, pyöräilet tai kuljet muilla liikuntaa vaativilla tavoilla koulumatkoilla?

- 1 en yhtään
- 2 alle 20 minuuttia
- 3 20-39 minuuttia
- 4 40-59 minuuttia
- 5 vähintään tunnin

HYVINVOINTI

20. Kuinka usein sinulla on ollut seuraavia oireita tai tunnetiloja viimeisen PUOLEN VUODEN aikana?

	harvemmin kuin kerran kuukaudessa	noin kerran kuukau- dessa	noin kerran viikossa	useammin kuin kerran viikossa	lähes päivit- tään
päänsärkyä	1	2	3	4	5
vatsakipua	1	2	3	4	5
niska- tai hartiakipua	1	2	3	4	5
selkäkipua	1	2	3	4	5
masentuneisuutta	1	2	3	4	5
ärtyneisyyttä tai pahantuulisuutta	1	2	3	4	5
hermostuneisuutta	1	2	3	4	5
vaikeuksia päästä uneen	1	2	3	4	5
huimauksen tunnetta	1	2	3	4	5
väsymystä ja uupumusta	1	2	3	4	5
ruokahaluttomuutta	1	2	3	4	5
jännittyneisyyttä	1	2	3	4	5
alakuloisuutta	1	2	3	4	5
heräilemistä öisin	1	2	3	4	5
pelkoja	1	2	3	4	5
yksinäisyyden tunnetta	1	2	3	4	5
ahdistusta	1	2	3	4	5

21. Jos koulusi alkaa seuraavana päivänä kello kahdeksalta, niin mihin aikaan tavallisesti menet nukkumaan?

klo...

21.00	21.30	22.00	22.30	23.00	23.30	24.00	00.30	1.00	1.30	2.00-
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

22. Jos koulusi alkaa kello kahdeksalta, niin mihin aikaan tavallisesti heräät?

klo...

5.00	5.30	6.00	6.30	7.00	7.30	8.00
1	2	3	4	5	6	7

23. Miten usein tunnet itsesi väsyneeksi KOULUPÄIVINÄ?

	en koskaan	harvemmin kuin kerran viikossa	kerran viikossa	2-3 kertaa viikossa	4-5 kertaa viikossa
aamulla herätessä	1	2	3	4	5
aamupäivisin	1	2	3	4	5
iltapäivisin	1	2	3	4	5

KOTI JA KAVERIT**24. Kuinka usein tulet kotiin klo 21 tai sen jälkeen, jos seuraavana päivänä on koulupäivä?**

- 1 en koskaan
- 2 harvemmin kuin kerran viikossa
- 3 kerran viikossa
- 4 2-3 kertaa viikossa
- 5 4-5 kertaa viikossa

25. Millaiseksi koet kotisi ilmapiirin?

- 1 erittäin hyväksi
- 2 melko hyväksi
- 3 ei hyväksi, muttei huonoksikaan
- 4 melko huonoksi
- 5 erittäin huonoksi

26. Kuinka paljon tavallisesti vietät aikaa vanhempiesi kanssa ARKIPÄIVISIN?

- 1 en lainkaan
- 2 alle ½ tuntia
- 3 ½-1 tuntia
- 4 1-2 tuntia
- 5 yli 2 tuntia

27. Tietävätkö vanhempasi, missä vietät perjantai- ja lauantai-iltasi?

- 1 eivät tiedä koskaan
- 2 tietävät harvoin
- 3 tietävät joskus
- 4 tietävät usein
- 5 tietävät aina
- 6 en osaa sanoa

28. Mitä mieltä olet seuraavista perhettäsi ja kavereitasi koskevista väittämistä?

	täysin eri mieltä	jokseen- kin eri mieltä	ei samaa eikä eri mieltä	jokseen- kin samaa mieltä	täysin samaa mieltä
Perheeni yrittää todella auttaa minua.	1	2	3	4	5
Saan kaiken tarvitsemani tuen perheeltäni.	1	2	3	4	5
Kaverini yrittävät todella auttaa minua.	1	2	3	4	5
Voin luottaa kavereihini, kun asiat menevät pieleen.	1	2	3	4	5
Voin puhua ongelmistani perheeni kanssa.	1	2	3	4	5
Minulla on kavereita, joiden kanssa voin jakaa iloni ja suruni.	1	2	3	4	5
Perheeni auttaa minua mielellään päätösteni tekemisessä.	1	2	3	4	5
Voin puhua ongelmistani kavereideni kanssa.	1	2	3	4	5

RUOKAVALIO

29. Miten mielestäsi yleensä syöt?

	hyvin epäterveelli- sesti	melko epäterveelli- sesti	en terveellisesti, mutta en epäterveelli- sestikään	melko terveellisesti	hyvin terveellisesti
Syön mielestäni	1	2	3	4	5

30. Noudatatko jotain erityisruokavaliota? Voit ympyröidä useamman vaihtoehdon.

- 1 en noudata
- 2 laktoositon tai vähälaktoosinen ruokavalio
- 3 kasvisruokavalio
- 4 laihdutusruokavalio
- 5 diabeetikon ruokavalio
- 6 gluteeniton ruokavalio (keliakia)
- 7 jokin muu ruokavalio

31. Onko sinulla jokin ruoka-aineallergia?

- 1 ei ole
- 2 kyllä, **mille ruoka-aineille?** _____

32. Oletko käyttänyt joitain ravintoainevalmisteita viimeisen KUUKAUDEN aikana? Voit ympyröidä useamman vaihtoehdon.

- 1 en ole käyttänyt
- 2 monivitaaminivalmistetta
- 3 rautavalmistetta
- 4 kalsiumvalmistetta
- 5 D-vitaaminivalmistetta
- 6 proteiinivalmistetta
- 7 jotain muuta valmistetta, **mitä?** _____

33. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen VIIKON AIKANA (7 vrk) syönyt tai juonut seuraavia ruokia ja juomia?

	en kertaa- kaan	1-2 päivänä	3-5 päivänä	6-7 päivänä	useammin kuin kerran päivässä
viljavalmisteet					
ruisleipä / näkkileipä	1	2	3	4	5
sekaleipä / vaalea leipä	1	2	3	4	5
lihapiirakka / pasteija	1	2	3	4	5
pulla / munkki / viineri	1	2	3	4	5
makea keksi	1	2	3	4	5
pizza	1	2	3	4	5
hampurilainen / hot dog	1	2	3	4	5
riisi / pasta (spaghetti, makaroni, nuudeli)	1	2	3	4	5
puuro	1	2	3	4	5
murot / mysli	1	2	3	4	5

	en kerta- kaan	1-2 päivänä	3-5 päivänä	6-7 päivänä	useammin kuin kerran päivässä
maitovalmisteet					
maito / piimä	1	2	3	4	5
jogurtti / viili	1	2	3	4	5
jäätelö	1	2	3	4	5
vanukas / rahka	1	2	3	4	5
juusto	1	2	3	4	5
perunat ja kasvikset					
peruna keitettynä tai soseena	1	2	3	4	5
ranskalaiset tai paistetut perunat	1	2	3	4	5
keitetyt kasvikset	1	2	3	4	5
tuoresalaatti / tuoreet kasvikset / raasteet	1	2	3	4	5
kasvisruoka (keitto, laatikko, pataruoka tms.)	1	2	3	4	5
hedelmät ja marjat					
hedelmät	1	2	3	4	5
tuoreet tai pakastetut marjat	1	2	3	4	5
täysmehu (tuoremehu, ei lisätty sokeria)	1	2	3	4	5
liharuoat					
kalaruoka	1	2	3	4	5
liharuoka (esim. jauhelihakastike, pihvi)	1	2	3	4	5
broileri / kalkkuna / kanaruoka	1	2	3	4	5
nakki / lenkkimakkara / makkararuoka	1	2	3	4	5
leikkelemakkara / lihaleikkele	1	2	3	4	5
naposteltavat					
xylitol-purukumi / xylitol-makeinen	1	2	3	4	5
suklaa	1	2	3	4	5
karkit	1	2	3	4	5
perunalastut	1	2	3	4	5
muut suolaiset (esim. suolapähkinät, popcorn)	1	2	3	4	5
juomat					
kahvi	1	2	3	4	5
tee	1	2	3	4	5
kaakao	1	2	3	4	5
sokeroitu mehu	1	2	3	4	5
light-mehu	1	2	3	4	5
sokeroitu kolajuoma	1	2	3	4	5
muu sokeroitu virvoitusjuoma	1	2	3	4	5
light-kolajuoma	1	2	3	4	5
muu light-virvoitusjuoma	1	2	3	4	5
kivennäisvesi	1	2	3	4	5
energiajuoma	1	2	3	4	5
urheilujuoma	1	2	3	4	5
olut / siideri	1	2	3	4	5

RUOKAILU KOTONA

34. Kuinka usein syöt yleensä kotona AAMIAISTA kouluviikon aikana?

- 1 joka päivä
- 2 3-4 kertaa viikossa
- 3 1-2 kertaa viikossa
- 4 harvemmin tai en koskaan

35. Mitä YLEENSÄ syöt tai juot kotona KOULUAAMUISIN? Voit ympyröidä useamman vaihtoehdon.

- 1 en syö kouluaamuisin
- 2 kahvi / tee
- 3 kaakao
- 4 maito / piimä
- 5 tuoremehu
- 6 mehu / mehukeitto
- 7 virvoitusjuoma
- 8 jogurtti / viili
- 9 leipä
- 10 margariini / muu levite
- 11 lihaleikkele / juusto
- 12 puuro
- 13 murot / mysli
- 14 hedelmät
- 15 kasvikset
- 16 pulla / keksi / muu makea leivonnainen
- 17 karkit
- 18 jotain muuta

36. Kuinka usein syöt yleensä VÄLIPALAA koulun jälkeen kouluviikon aikana?

- 1 joka päivä
- 2 3-4 kertaa viikossa
- 3 1-2 kertaa viikossa
- 4 harvemmin tai en koskaan

37. Kuinka usein syöt yleensä LÄMPIMÄN ATERIAN illalla kotona kouluviikon aikana?

- 1 joka päivä
- 2 3-4 kertaa viikossa
- 3 1-2 kertaa viikossa
- 4 harvemmin tai en koskaan

38. Mikä seuraavista vaihtoehdoista parhaiten kuvaa perheesi arkiateriointia iltapäivällä tai illalla?

- 1 Ei varsinaista ateriaa, vaan jokainen ottaa itselleen syötävää.
- 2 Valmistetaan ateria, mutta koko perhe ei syö sitä yhdessä.
- 3 Valmistetaan ateria ja perhe syö sen yhdessä.

39. Mitä maitoa tai piimää yleensä juot kotona?

- 1 rasvatonta maitoa
- 2 ykkösmaitoa
- 3 kevytmaitoa
- 4 täysmaitoa
- 5 rasvatonta piimää
- 6 muuta piimää
- 7 en juo maitoa enkä piimää

40. Mitä rasvaa yleensä käytät leivän päällä kotona?

- 1 kasvirasvaveitettä (esim. Keiju, Becel, Flora)
- 2 voi-kasviöljyseosta (esim. Oivariini) tai voita
- 3 en tiedä mitä rasvaa käytän
- 4 en käytä mitään rasvaa

41. Kuinka usein osallistut kotona ruoanvalmistukseen?

- 1 lähes aina
- 2 usein
- 3 joskus
- 4 harvoin
- 5 en koskaan

42. Kuinka usein osallistut perheen ruokaostosten tekemiseen?

- 1 lähes aina
- 2 usein
- 3 joskus
- 4 harvoin
- 5 en koskaan

KOULULOUNAS

43. Minkä arvosanan annat kouluruoalle asteikolla 4 - 10? _____

44. Miltä koululounas mielestäsi maistuu yleensä?

- 1 hyvältä
- 2 melko hyvältä
- 3 ei hyvältä, muttei huonoltakaan
- 4 melko huonolta
- 5 huonolta

45. Kuinka usein yleensä syöt koululounasta kouluviikon aikana?

- 1 joka päivä (siirry kysymykseen 47)
- 2 3-4 kertaa viikossa
- 3 1-2 kertaa viikossa
- 4 harvemmin tai en koskaan

46. Mistä syystä et syö koululounasta joka päivä? Voit ympyröidä useamman vaihtoehdon.

- 1 en ole nälkäinen
- 2 en pidä kouluruoasta
- 3 ruokajono on liian pitkä
- 4 ei ole tarpeeksi aikaa syödä
- 5 ruokasali on levoton ja meluisa
- 6 laihdutan
- 7 kaveritkaan eivät syö koululounasta
- 8 syön kotitaloustunnilla
- 9 syön omia eväitä
- 10 käytän ruokatunnin johonkin muuhun
- 11 käyn syömässä muualla
- 12 jokin muu syy

47. Mitä seuraavista koululounaan osista yleensä syöt? Voit ympyröidä useamman vaihtoehdon.

- 1 pääruokaa
- 2 salaattia
- 3 salaatinkastiketta
- 4 maitoa tai piimää
- 5 vettä
- 6 leipää tai näkkileipää
- 7 margariinia tai muuta leipälevitettä
- 8 en syö koululounasta

48. Kuinka kauan yleensä syöt koululounasta?

- 1 alle 5 minuuttia
- 2 5-10 minuuttia
- 3 11-15 minuuttia
- 4 16-20 minuuttia
- 5 yli 20 minuuttia
- 6 en syö koululounasta

49. Kuinka usein tunnet jääväsi nälkäiseksi koululounaan syönnin jälkeen?

- 1 joka päivä
- 2 3-4 kertaa viikossa
- 3 1-2 kertaa viikossa
- 4 1-3 kertaa kuukaudessa
- 5 harvemmin tai en koskaan
- 6 en syö koululounasta

50. Mitä maitoa tai piimää yleensä juot koululounaalla?

- 1 rasvatonta maitoa
- 2 ykkösmaitoa
- 3 kevytmaitoa
- 4 rasvatonta piimää
- 5 muuta piimää
- 6 en juo maitoa tai piimää
- 7 en syö koululounasta

51. Mitä rasvaa yleensä käytät leivän päällä koulussa?

- 1 kasvirasvalevitettä (esim. Keiju, Becel, Flora)
- 2 voi-kasviöljyseosta (esim. Oivariini, Enilett)
- 3 en tiedä mitä rasvaa käytän
- 4 en käytä mitään rasvaa
- 5 en syö koululounasta

52. Miten haluaisit parantaa koulusi kouluruokailua? Ympyröi enintään KOLME tärkeintä vaihtoehtoa.

- 1 paremmanmakuista pääruokaa
- 2 useammin pehmeää leipää
- 3 enemmän salaattivaihtoehtoja
- 4 useammin jälkiruokia
- 5 enemmän mausteita
- 6 pitempi ruokatunti
- 7 lyhyempi jonotusaika
- 8 viihtyisämpi ruokailuympäristö
- 9 jotenkin muuten, **miten?** _____

53. Mitä mieltä olet seuraavista koululounaaseen ja -ruokailuun liittyvistä väittämistä?

	täysin eri mieltä	jokseen-kin eri mieltä	ei samaa eikä eri mieltä	jokseen-kin samaa mieltä	täysin samaa mieltä
Henkilökunta on ystävällistä.	1	2	3	4	5
Ruokasalissa on rauhallista.	1	2	3	4	5
Ruokajono kulkee nopeasti.	1	2	3	4	5
Pöytätoverini käyttäytyvät hyvin.	1	2	3	4	5
Kouluruoka on terveellistä.	1	2	3	4	5
Kouluruoka on mautonta.	1	2	3	4	5
Kouluruoka näyttää hyvältä.	1	2	3	4	5
Kouluruoka on suolaista.	1	2	3	4	5
Kouluruoka on rasvaista.	1	2	3	4	5
Kouluruoka vaikuttaa myönteisesti terveyteeni.	1	2	3	4	5
Kouluruoka vaikuttaa myönteisesti jaksamiseeni.	1	2	3	4	5

VÄLIPALAT KOULUSSA**54. Kuinka usein pidät vettä mukasi KOULUSSA (esim. vesipullossa)?**

- 1 joka päivä
- 2 3-4 kertaa viikossa
- 3 1-2 kertaa viikossa
- 4 1-3 kertaa kuukaudessa
- 5 harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- 6 en koskaan

55. Kuinka usein yleensä syöt koulussa jotain koululounaan lisäksi?

- 1 useamman kerran päivässä
- 2 kerran päivässä
- 3 3-4 kertaa viikossa
- 4 1-2 kertaa viikossa
- 5 1-3 kertaa kuukaudessa
- 6 en koskaan

56. Jos syöt jotain koulupäivän aikana, niin mistä hankit nämä välipalat? Voit ympyröidä useamman vaihtoehdon.

- 1 en syö välipaloja
- 2 koulun välipalatarjoilusta
- 3 koulussa olevista automaateista
- 4 koulun kioskista
- 5 koulun ulkopuolelta kaupasta, kioskista tai huoltoasemalta
- 6 tuon välipalat kotoa
- 7 jostain muualta

57. Mitä yleensä syöt tai juot koulussa koululounaan lisäksi? Voit ympyröidä useamman vaihtoehdon.

- 1 en syö tai juo mitään
- 2 leipää (sämpylä, patonki tms.)
- 3 hampurilaisia / pasteijoita / lihapiirakoita / pizzaa
- 4 hedelmiä / hedelmäsoseita
- 5 kasviksia
- 6 jäätelöä / mehujäätä
- 7 vanukkaita
- 8 jogurttia
- 9 karkkia / suklaata
- 10 suolaisia naposteltavia (perunalastuja, suolapähkinöitä tms.)
- 11 pullaa / keksejä / munkkeja / muita makeita leivonnaisia
- 12 välipalapatukoita
- 13 kahvia / teetä / kaakaota
- 14 täysmehua (tuoremehua)
- 15 sokeroitua mehua
- 15 sokeroitua virvoitusjuomaa
- 16 light-mehua tai -virvoitusjuomaa
- 17 energiajuomaa
- 18 kivennäisvettä
- 19 vesijohtovettä
- 20 jotain muuta

PAINO**58. Mitä mieltä olet painostasi? Oletko mielestäsi**

- 1 selvästi ylipainoinen
- 2 hieman ylipainoinen
- 3 sopivan painoinen
- 4 hieman alipainoinen
- 5 selvästi alipainoinen

59. Yritätkö laihduttaa tällä hetkellä?

- 1 kyllä
- 2 en

60. Jos olet yrittänyt joskus laihduttaa, putosiko painosi sen seurauksena?

- 1 en ole yrittänyt laihduttaa
- 2 paino ei pudonnut yhtään
- 3 alle 1 kg
- 4 1-1,9 kg
- 5 2-5 kg
- 6 yli 5 kg
- 7 en tiedä

61. Mitä keinoja olet käyttänyt viimeisen VUODEN aikana lihasmassasi tai painosi LISÄÄMISEKSI? Voit valita useamman vaihtoehdon.

- 1 en ole käyttänyt mitään keinoja
- 2 kuntoillut
- 3 syönyt enemmän
- 4 käyttänyt proteiinivalmisteita
- 5 jotain muuta keinoa

62. Mitä keinoja olet käyttänyt viimeisen VUODEN aikana laihduttaaksesi tai pitääksesi painosi samana? Voit valita useamman vaihtoehdon.

- 1 en ole käyttänyt mitään keinoja
- 2 kuntoillut
- 3 syönyt pienempiä annoksia
- 4 syönyt vähemmän makeisia
- 5 syönyt vähemmän rasvaisia ruokia
- 6 juonut vähemmän sokeripitoisia virvoitusjuomia
- 7 syönyt enemmän hedelmiä ja/tai kasviksia
- 8 jättänyt aterioita väliin
- 9 paastonnut
- 10 syönyt hyvin vähän ruokaa
- 11 käyttänyt laihdutusvalmisteita tai -pillereitä
- 12 oksentanut
- 13 käyttänyt ulostuslääkettä
- 14 polttanut enemmän tupakkaa
- 15 laihduttanut terveydenhuollon ammattilaisen valvonnassa
- 16 jotain muuta keinoa

63. Kuinka usein sinua on nimitelty tai kiusattu PAINOSI takia itseäsi häiritsevällä tavalla viimeisen VUODEN aikana?

- 1 ei koskaan
- 2 harvoin
- 3 joskus
- 4 usein
- 5 hyvin usein

TERVEELLINEN SYÖMINEN

Seuraavaksi on terveelliseen syömiseen liittyviä kysymyksiä. Näissä kysymyksissä terveellisellä syömisellä ja ruokavaliolla tarkoitetaan sitä, että syö:

- kasviksia ja hedelmiä useita kertoja päivässä
- ruisleipää päivittäin
- makeisia tai virvoitusjuomia enintään 2-3 kertaa viikossa

64. Oletko koskaan ajatellut ruokavaliotasi terveytesi kannalta?

- 1 en
2 kyllä

65. Noudatatko TÄLLÄ HETKELLÄ terveellistä ruokavaliota?

- 1 en (siirry kysymykseen 67)
2 kyllä

66. Oletko alkanut noudattaa terveellistä ruokavaliota aikaisemmin kuin PUOLI VUOTTA sitten?

- 1 en (siirry kysymykseen 69)
2 kyllä (siirry kysymykseen 69)

67. Oletko ajatellut, että alkaisit noudattaa terveellistä ruokavaliota seuraavan PUOLEN VUODEN aikana?

- 1 en
2 kyllä

68. Oletko ajatellut, että alkaisit noudattaa terveellistä ruokavaliota seuraavan KUUKAUDEN aikana?

- 1 en
2 kyllä

69. Miten aiot syödä seuraavan KUUKAUDEN aikana?

Aion...	täysin eri mieltä	jokseen-kin eri mieltä	ei samaa eikä eri mieltä	jokseen-kin samaa mieltä	täysin samaa mieltä
syödä kasviksia useita kertoja päivässä	1	2	3	4	5
syödä hedelmiä useita kertoja päivässä	1	2	3	4	5
syödä ruisleipää päivittäin	1	2	3	4	5
syödä makeisia enintään 2-3 kertaa viikossa	1	2	3	4	5
juoda virvoitusjuomaa enintään 2-3 kertaa viikossa	1	2	3	4	5

70. Miten paljon pidät seuraavien elintarvikkeiden syömisestä tai juomisesta?

	en pidä lainkaan	en oikein pidä	en osaa sanoa	pidän jonkin verran	pidän tosi paljon
kasvikset	1	2	3	4	5
hedelmät	1	2	3	4	5
ruisleipä	1	2	3	4	5
makeiset	1	2	3	4	5
virvoitusjuoma	1	2	3	4	5

71. Seuraavassa on lueteltu erilaisia tekijöitä, jotka saattavat vaikeuttaa terveellistä syömistä. Kuinka varmasti uskot pystyväsi voittamaan nämä vaikeudet?

Olen varma, että pystyn syömään terveellisesti...	EN varmasti pysty	lähes varmasti EN pysty	jokseenkin varmasti EN pysty	jokseenkin varmasti pystyn	lähes varmasti pystyn	pystyn varmasti
silloinkin kun olen nälkäinen	1	2	3	4	5	6
silloinkin kun olen väsynyt	1	2	3	4	5	6
silloinkin kun minulla on kiire	1	2	3	4	5	6
silloinkin kun minulla on ongelmia ja huolia	1	2	3	4	5	6
silloinkin kun kaverini huomauttelevat minulle	1	2	3	4	5	6
silloinkin kun kaverini syövät epäterveellisesti	1	2	3	4	5	6
silloinkin kun terveellinen ruoka ei maistu niin hyvältä	1	2	3	4	5	6
silloinkin kun tarjolla on myös houkuttelevia epäterveellisiä vaihtoehtoja	1	2	3	4	5	6

72. Mitä seurauksia uskot olevan sillä, että syöt terveellisesti?

Jos syön terveellisesti...	täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	ei samaa eikä eri mieltä	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä
ruoka ei maistu hyvältä	1	2	3	4	5
ulkonäköni on parempi	1	2	3	4	5
jaksan enemmän	1	2	3	4	5
en ole ylipainoinen	1	2	3	4	5
joudun näkemään vaivaa syömiseni eteen	1	2	3	4	5
olen suositumpi	1	2	3	4	5
olen paremmassa kunnossa	1	2	3	4	5
voin paremmin	1	2	3	4	5
joudun pilkan kohteeksi	1	2	3	4	5

ÄITI JA KAVERIT

73. Kuinka usein ÄITISI tekee seuraavia asioita?

ÄITINI...	ei koskaan	harvoin	joskus	usein	aina
arvostelee syömistäni	1	2	3	4	5
rohkaisee minua syömään terveellisesti	1	2	3	4	5
arvostelee painoani	1	2	3	4	5
arvostelee ulkonäköäni	1	2	3	4	5

74. Mitä mieltä olet seuraavista ÄITIÄSI kuvailevista väittämistä?

ÄITINI...	täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	ei samaa eikä eri mieltä	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä
mielestä minun pitäisi muuttaa syömistäni	1	2	3	4	5
mielestä minun pitäisi syödä terveellisesti	1	2	3	4	5
mielestä minun pitäisi laihduttaa	1	2	3	4	5

75. Mitä mieltä olet seuraavista ÄITIÄSI kuvailevista väittämistä?

ÄITINI...	täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	ei samaa eikä eri mieltä	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä
tarkkailee omaa painoaan	1	2	3	4	5
yrittää laihduttaa	1	2	3	4	5
tarkkailee ulkonäköään	1	2	3	4	5
tarkkailee syömistään	1	2	3	4	5
yrittää syödä terveellisesti	1	2	3	4	5

76. Kuinka usein tärkeät YSTÄVÄSI TAI KAVERISI tekevät seuraavia asioita?

YSTÄVÄNI / KAVERINI...	ei koskaan	harvoin	joskus	usein	aina
arvostelevat syömistäni	1	2	3	4	5
rohkaisevat minua syömään terveellisesti	1	2	3	4	5
arvostelevat painoani	1	2	3	4	5
arvostelevat ulkonäköäni	1	2	3	4	5

77. Mitä mieltä olet seuraavista tärkeitä YSTÄVIÄSI TAI KAVEREITASI kuvailevista väittämistä?

YSTÄVIENI / KAVEREIDENI...	täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	ei samaa eikä eri mieltä	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä
mielestä minun pitäisi muuttaa syömistäni	1	2	3	4	5
mielestä minun pitäisi syödä terveellisesti	1	2	3	4	5
mielestä minun pitäisi laihduttaa	1	2	3	4	5

78. Mitä mieltä olet seuraavista tärkeitä YSTÄVIÄSI TAI KAVEREITASI kuvailevista väittämistä?

YSTÄVÄNI / KAVERINI...	täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	ei samaa eikä eri mieltä	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä
tarkkailevat omaa painoaan	1	2	3	4	5
yrittävät laihduttaa	1	2	3	4	5
tarkkailevat ulkonäköään	1	2	3	4	5
tarkkailevat syömistään	1	2	3	4	5
yrittävät syödä terveellisesti	1	2	3	4	5

MEDIA

79. Kuinka monta tuntia tavallisesti käytät aikaasi seuraaviin asioihin ARKIPÄIVÄNÄ?

	en lainkaan	alle tunnin	noin tunnin	noin 2 tuntia	noin 3 tuntia	noin 4 tuntia tai enemmän
kavereiden kanssa oleskelu kaupungilla tai ulkona	1	2	3	4	5	6
tv:n, videoiden tai DVD:n katselu	1	2	3	4	5	6
tietokoneen käyttö yhteydenpitoon (esim. sähköposti, skype, IRC, messenger)	1	2	3	4	5	6
muu tietokoneen käyttö (esim. pelaaminen, tiedonhaku)	1	2	3	4	5	6

80. Kuinka usein luet LEHTIJUTTUJA tai katsot TELEVISIO-OHJELMIA, joissa käsitellään seuraavia aiheita?

	en koskaan	harvoin	joskus	usein	hyvin usein
ulkonäköön liittyviä asioita	1	2	3	4	5
laihduuttamiseen tai painonhallintaan liittyviä asioita	1	2	3	4	5
syömiseen tai ruokaan liittyviä asioita	1	2	3	4	5

SYÖMINEN

81. Kuinka usein sinulla on ollut seuraavia syömiseen liittyviä tuntemuksia tai olet tehnyt seuraavia asioita viimeisen PUOLEN VUODEN aikana?

	ei koskaan	harvoin	joskus	usein	aina
Ajatukseni on vallannut halu laihtua.	1	2	3	4	5
Olen laihduttanut.	1	2	3	4	5
Oloni on ollut epä mukava makeisten syömisestä jälkeen.	1	2	3	4	5
Olen ajatellut kaloreiden kuluttamista urheillessani.	1	2	3	4	5
Olen oksentanut, kun olen syönyt.	1	2	3	4	5
Olen ahminut siten, että en ole ollut varma olisinko voinut lopettaa sen.	1	2	3	4	5
Ruoka ja syöminen ovat olleet liikaa ajatuksissani.	1	2	3	4	5
Olen tuntenut, että ruoka hallitsee elämäni.	1	2	3	4	5
Olen paloitellut ruokani pieniksi paloiksi.	1	2	3	4	5
Minulla on kestänyt syödä muita kauemmin.	1	2	3	4	5
Muut ovat pitäneet minua liian laihana.	1	2	3	4	5
Olen kokenut, että muut painostavat minua syömään.	1	2	3	4	5

82. Mitä mieltä olet seuraavista itseesi liittyvistä väittämistä?

	täysin eri mieltä	jokseen- kin eri mieltä	ei samaa eikä eri mieltä	jokseen- kin samaa mieltä	täysin samaa mieltä
Suurin piirtein olen tyytyväinen itseeni.	1	2	3	4	5
Joskus ajattelen, etten kelpaa mihinkään.	1	2	3	4	5
Mielestäni minulla on joukko hyviä ominaisuuksia.	1	2	3	4	5
Pystyn hoitamaan asioita yhtä hyvin kuin muutkin ihmiset.	1	2	3	4	5
Mielestäni minussa ei ole juuri mitään ylpeyden aihetta.	1	2	3	4	5
Tunnen itseni joskus todella hyödyttömäksi.	1	2	3	4	5
Mielestäni olen ihmisenä ainakin yhtä arvokas kuin muutkin.	1	2	3	4	5
Toivoisin, että voisin kunnioittaa itseäni enemmän.	1	2	3	4	5
Kaiken kaikkiaan olen taipuvainen pitämään itseäni epäonnistuneena.	1	2	3	4	5
Suhtaudun myönteisesti itseeni.	1	2	3	4	5

83. Mitä mieltä olet seuraavista ulkonäköösi liittyvistä väittämistä?

	ei koskaan	harvoin	joskus	usein	aina
Pidän siitä, miltä näytän kuvissa.	1	2	3	4	5
Olen ylpeä vartalostani.	1	2	3	4	5
Ajatukseni on vallannut pyrkimys muuttaa painoani.	1	2	3	4	5
Pidän peilikuvastani.	1	2	3	4	5
Muuttaisin monia asioita ulkonäöstäni, jos se olisi mahdollista.	1	2	3	4	5
Olen tyytyväinen painooni.	1	2	3	4	5
Toivoisin näyttäväni paremmalta.	1	2	3	4	5
Pidän todella painostani.	1	2	3	4	5
Toivoisin näyttäväni joltakulta muulta.	1	2	3	4	5
Ulkonäköni järkyttää minua.	1	2	3	4	5
Olen melko tyytyväinen ulkonäkööni.	1	2	3	4	5
Koen, että painoni on oikea suhteessa pituuteeni.	1	2	3	4	5
Häpeän ulkonäköäni.	1	2	3	4	5
Itseni punnitseminen masentaa minua.	1	2	3	4	5
Painoni tekee minut onnettomaksi.	1	2	3	4	5
Murehdin ulkonäköäni.	1	2	3	4	5
Mielestäni vartaloni näyttää hyvältä.	1	2	3	4	5
Näytän niin hyvältä kuin haluaisinkin.	1	2	3	4	5

ELINTAVAT**84. Kuinka usein yleensä harjaat hampaasi?**

- 1 en koskaan
- 2 kerran viikossa tai harvemmin
- 3 2-3 kertaa viikossa
- 4 4-5 kertaa viikossa
- 5 kerran päivässä
- 6 kaksi kertaa päivässä
- 7 useammin kuin kaksi kertaa päivässä

85. Kuinka monta savuketta olet polttanut yhteensä elämäsi aikana?

- 1 en yhtään
- 2 yhden
- 3 2-50
- 4 51-100
- 5 yli 100

86. Mikä seuraavista vaihtoehtoista kuvaa parhaiten nykyistä tupakointiasi?

- 1 en tupakoi
- 2 tupakoin harvemmin kuin kerran viikossa
- 3 tupakoin kerran viikossa tai useammin, en

kuitenkaan päivittäin
4 tupakoin kerran päivässä tai useammin

87. Oletko koskaan juonut alkoholia (esim. olutta, siideriä, viiniä tai väkeviä alkoholijuomia)?

- 1 en
- 2 kyllä

88. Kuinka usein juot alkoholia?

- 1 en koskaan
- 2 harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- 3 1-3 kertaa kuukaudessa
- 4 kerran viikossa
- 5 2 kertaa viikossa tai useammin

89. Kuinka usein juot alkoholia tosi humalaan asti?

- 1 en koskaan
- 2 harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- 3 1-3 kertaa kuukaudessa
- 4 kerran viikossa
- 5 2 kertaa viikossa tai useammin

90. Mitä mieltä olet seuraavista ulkonäköön liittyvistä väittämistä?

	täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	ei samaa eikä eri mieltä	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä
Näen tavoitteekseni televisio-ohjelmissa ja elokuvissa olevien näyttelijöiden ulkonäön.	1	2	3	4	5
Haluaisin näyttää samalta kuin lehdistä olevat mallit.	1	2	3	4	5
Vertailen vartaloani lehdistä ja televisiossa olevien ihmisten vartaloihin.	1	2	3	4	5
Mielestäni vaatteet näyttävät paremmilta laihojen mallien yllä.	1	2	3	4	5
Musiikkivideot, joissa esiintyy laihoja ihmisiä, saavat minut toivomaan olevani laihempi.	1	2	3	4	5
Valokuvat lihaksikkaista ihmisistä saavat minut toivomaan olevani samanlainen.	1	2	3	4	5
Toivoisin olevani yhtä lihaksikas kuin monet huippu-urheilijat televisiossa.	1	2	3	4	5
Lehtikuvat ihmisistä, joilla on kiinteä vartalo, saavat minut toivomaan olevani kiinteämpi.	1	2	3	4	5
Haluaisin, että vartaloni olisi yhtä kiinteä kuin uimareilla televisiossa.	1	2	3	4	5

91. Mikä mieltä olet seuraavista ÄITIÄSI kuvailevista väittämistä?

ÄITINI...	täysin eri mieltä	jokseen- kin eri mieltä	ei samaa eikä eri mieltä	jokseen- kin samaa mieltä	täysin samaa mieltä
On kiinnostunut siitä, miten minulla menee.	1	2	3	4	5
Patistaa minua tekemään asioita.	1	2	3	4	5
Tekee asioita kanssani yhteistyössä.	1	2	3	4	5
Otaa huolehtiakseen ongelmani.	1	2	3	4	5
Huomauttaa haitallisista tai typeristä ajattelutavoistani.	1	2	3	4	5
Tekee helpoksi sen, että voin puhua hänelle kaikista mielestäni tärkeistä asioista.	1	2	3	4	5
Kertoo minulle, mitä pitää tehdä.	1	2	3	4	5
Tarjoaa vaihtoehtoisia menettelytapoja.	1	2	3	4	5

92. Mitä mieltä olet seuraavista kouluusi liittyvistä väittämistä?

	täysin eri mieltä	jokseen- kin eri mieltä	ei samaa eikä eri mieltä	jokseen- kin samaa mieltä	täysin samaa mieltä
Koulumme on mukava paikka.	1	2	3	4	5
Opettajat kohtelevat meitä oppilaita oikeudenmukaisesti.	1	2	3	4	5
Tunnen kuuluvani tähän kouluun.	1	2	3	4	5
Luokkani oppilaat viihtyvät hyvin yhdessä.	1	2	3	4	5
Minulla on liikaa koulutyötä.	1	2	3	4	5
Useimmat luokkani oppilaat ovat ystävällisiä ja auttavaisia.	1	2	3	4	5
Pidän koulussa olemisesta.	1	2	3	4	5
Muut oppilaat hyväksyvät minut sellaisena kuin olen.	1	2	3	4	5

KIITOS VASTAUKSISTASI!

Huoltajan lähtötilannelomake

Liite 2.

VASTAUSOHJEET

Vastatkaa **YMPYRÖIMÄLLÄ** oikean tai sopivimman vaihtoehdon mukainen numero ja/tai kirjoittakaa vastauksenne sille varatulle viivalle. Vastatkaa kaikkiin kysymyksiin. Joihinkin kysymyksiin voitte ympyröidä useampia vastausvaihtoehtoja, jolloin tästä on mainittu kysymyksen yhteydessä. **Kun kysymyksissä viitataan lapseen, tarkoitetaan sillä tähän tutkimukseen osallistuvaa seitsemäsluokkalaista lastanne.**

Vastausesimerkki:

Kuinka usein lapsenne on väsynyt kouluaamuisin?

- 1 ei koskaan
 2 ☒ harvoin
 3 joskus
 4 usein
 5 aina

TAUSTATIEDOT**1. Oletteko lapsen**

- 1 äiti
 2 äitipuoli,
 vuodesta _____ lähtien
 3 isä
 4 isäpuoli,
 vuodesta _____ lähtien
 5 muu huoltaja

2. Syntymävuotenne?

--	--	--	--

3. Mikä on korkein suorittamanne koulutus?

- 1 peruskoulu tai kansakoulu
 2 ammattikoulu
 3 lukio
 4 lukio ja ammattikoulu
 5 ammattikorkeakoulu tai opistotasoinen koulutus
 6 yliopisto- tai korkeakoulututkinto

4. Mikä on nykyinen työtilanteenne?

- 1 työskentelen kodin ulkopuolella
 2 työskentelen kotona
 3 kotiäiti tai koti-isä
 4 työtön
 5 opiskelija
 6 eläkkeellä

5. Mikä on siviilisäätynne?

- 1 naimaton
 2 naimisissa tai avoliitossa
 3 eronnut tai asumuserossa
 4 leski

6. Kuinka monta lasta taloudessanne on?

alle 7-vuotiaita: _____
 7-12-vuotiaita: _____
 13-17-vuotiaita: _____
 18-vuotta täyttäneitä: _____

7. Kuinka monta savuketta olette polttaneet yhteensä elämäenne aikana?

- 1 en yhtään
 2 yhden
 3 2-50
 4 51-100
 5 yli 100

8. Mikä seuraavista vaihtoehtoista kuvaa parhaiten nykyistä tupakointianne?

- 1 en tupakoi
 2 tupakoin satunnaisesti
 3 tupakoin päivittäin

9. Kuinka usein tavallisesti juotte alkoholia?

(esim. olutta, siideriä, viiniä tai väkeviä alkoholijuomia)

- 1 päivittäin tai lähes päivittäin
 2 2-3 kertaa viikossa
 3 kerran viikossa
 4 1-3 kertaa kuukaudessa
 5 muutaman kerran vuodessa
 6 harvemmin tai en koskaan

10. Kuinka usein juotte alkoholia kerralla KUUSI annosta tai enemmän? *(alkoholiannos käsittää pullon olutta tai vastaavaa, lasin viiniä tai ravintola-annoksen väkevää alkoholiuomaa)*

- 1 päivittäin tai lähes päivittäin
- 2 2-3 kertaa viikossa
- 3 kerran viikossa
- 4 1-3 kertaa kuukaudessa
- 6 muutaman kerran vuodessa
- 7 harvemmin tai en koskaan

11. Kuinka pitkä olette?

--	--	--

 cm

12. Kuinka paljon painatte?

--	--	--

 kg

13. Mikä on terveydentilanne mielestänne tällä hetkellä?

- 1 erittäin hyvä
- 2 melko hyvä
- 3 keskinkertainen
- 4 melko huono
- 5 erittäin huono

14. Mitä mieltä olette LAPSENNE painosta?

Onko hän mielestänne

- 1 selvästi ylipainoinen
- 2 hieman ylipainoinen
- 3 sopivan painoinen
- 4 hieman alipainoinen
- 5 selvästi alipainoinen

15. Millaiseksi koette kotinne ilmapiirin?

- 1 erittäin hyväksi
- 2 melko hyväksi
- 3 ei hyväksi, muttei huonoksikaan
- 4 melko huonoksi
- 5 erittäin huonoksi

RUOKAILU KOTONA

16. Kuka taloudessanne yleensä vastaa ruoanvalmistuksesta arkipäivisin?

- 1 äiti
- 2 isä
- 3 äiti ja isä
- 4 lapset
- 5 kaikki yhdessä
- 6 kotitaloudessamme ei valmisteta ruokaa arkipäivisin

17. Kuinka usein yleensä itse syötte kotona aamiaista arkipäivisin?

- 1 joka päivä
- 2 3-4 kertaa viikossa
- 3 1-2 kertaa viikossa
- 4 harvemmin tai en koskaan

18. Kuinka usein LAPSENNE yleensä syö kotona aamiaista arkipäivisin?

- 1 joka päivä
- 2 3-4 kertaa viikossa
- 3 1-2 kertaa viikossa
- 4 harvemmin tai ei koskaan
- 5 en tiedä

19. Kuinka usein LAPSENNE syö yleensä lämpimän aterian illalla kotona arkipäivisin?

- 1 joka päivä
- 2 3-4 kertaa viikossa
- 3 1-2 kertaa viikossa
- 4 harvemmin tai ei koskaan
- 5 en tiedä

20. Mitä maitoa LAPSENNE yleensä juo kotona?

- 1 täysmaitoa
- 2 kevytmaitoa
- 3 ykkösmaitoa
- 4 rasvatonta maitoa
- 5 ei juo maitoa

21. Kuinka usein LAPSENNE käyttää kotona öljypohjaista salaattinkastiketta?

- 1 joka päivä
- 2 4-6 kertaa viikossa
- 3 1-3 kertaa viikossa
- 4 1-3 kertaa kuukaudessa
- 5 harvemmin tai ei koskaan

22. Mitä rasvaa LAPSENNE yleensä käyttää kotona leivän päällä?

- 1 kasvirasvaveitettä (esim. Keiju, Becel, Flora)
- 2 voi-kasviöljyseosta (esim. Oivariini, Enilett) tai voita
- 3 ei mitään

23. Mitä rasvaa teillä yleensä käytetään ruoanvalmistuksessa kotona? Ympyröikää vain YKSI vaihtoehto.

- 1 kasviöljyä tai juoksevaa kasviöljyvalmistetta (esim. Flora Culinesse, Juokseva Sunnuntai)
- 2 kasvirasvaveitettä (esim. Keiju, Becel, Flora)
- 3 talousmargariinia (esim. Sunnuntai)
- 4 voi-kasviöljyseosta (esim. Oivariini, Enilett)
- 5 voita
- 6 ei mitään
- 7 kotitaloudessamme ei valmisteta ruokaa

24. Kuinka usein teillä on yleensä kotona tarjolla sokeripitoisia virvoitusjuomia?

- 1 joka päivä
- 2 4-6 kertaa viikossa
- 3 1-3 kertaa viikossa
- 4 1-3 kertaa kuukaudessa
- 5 harvemmin tai ei koskaan

25. Kuinka usein teillä on yleensä kotona tarjolla makeisia?

- 1 joka päivä
- 2 4-6 kertaa viikossa
- 3 1-3 kertaa viikossa
- 4 1-3 kertaa kuukaudessa
- 5 harvemmin tai ei koskaan

26. Kuinka usein teillä on yleensä kotona tarjolla hedelmiä?

- 1 joka päivä
- 2 4-6 kertaa viikossa
- 3 1-3 kertaa viikossa
- 4 1-3 kertaa kuukaudessa
- 5 harvemmin tai ei koskaan

27. Kuinka usein teillä on yleensä kotona tarjolla tuoreita tai keitettyjä kasviksia?

- 1 joka päivä
- 2 4-6 kertaa viikossa
- 3 1-3 kertaa viikossa
- 4 1-3 kertaa kuukaudessa
- 5 harvemmin tai ei koskaan

28. Kuinka usein teillä on yleensä kotona tarjolla ruisleipää?

- 1 joka päivä
- 2 4-6 kertaa viikossa
- 3 1-3 kertaa viikossa
- 4 1-3 kertaa kuukaudessa
- 5 harvemmin tai ei koskaan

29. Kuinka usein luette ravintoainesisältöjä elintarvikepakkauksista?

- 1 hyvin usein
- 2 usein
- 3 joskus
- 4 harvoin
- 5 en koskaan

30. Mikä seuraavista vaihtoehdoista parhaiten kuvaa sitä miten syötte?

- 1 syön mielestäni hyvin terveellisesti
- 2 syön mielestäni melko terveellisesti
- 3 se, mitä syön ei mielestäni ole erityisen terveellistä, muttei epäterveellistäkään
- 4 syön mielestäni melko epäterveellisesti
- 5 syön mielestäni hyvin epäterveellisesti

RUOKAILU KOULUSSA

31. Kuinka usein LAPSENNE yleensä syö koululounasta viikon aikana?

- 1 joka päivä
- 2 3-4 kertaa viikossa
- 3 1-2 kertaa viikossa
- 4 harvemmin tai ei koskaan
- 5 en tiedä

32. Kuinka usein LAPSENNE syö yleensä koulussa jotain muuta koululounaan lisäksi?

- 1 joka päivä
- 2 3-4 kertaa viikossa
- 3 1-2 kertaa viikossa
- 4 harvemmin tai ei koskaan
- 5 en tiedä

33. Kuinka usein keskustelite lapsenne kanssa seuraavista koululounaaseen liittyvistä kysymyksistä?

	en koskaan	harvoin	joskus	usein	aina
mitä ruokaa koulussa oli	1	2	3	4	5
söikö lapsenne kouluruokaa	1	2	3	4	5
kuinka paljon lapsenne söi	1	2	3	4	5
pitikö lapsenne kouluruoasta	1	2	3	4	5

34. Mitä mieltä olette seuraavista väittämistä?

	täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	ei samaa eikä eri mieltä	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä
Kouluruoka on terveellistä.	1	2	3	4	5
Kouluruoka vaikuttaa myönteisesti lapsen terveyteen.	1	2	3	4	5
Kouluruoka vaikuttaa myönteisesti lapsen jaksamiseen.	1	2	3	4	5
Vanhemmat ovat tärkeä malli lapsen syömiselle.	1	2	3	4	5
Opettajat ovat tärkeä malli lapsen syömiselle.	1	2	3	4	5
Kaverit ovat tärkeä malli lapsen syömiselle.	1	2	3	4	5

35. Osaatteko sanoa, kuinka paljon kuntanne käyttää rahaa koululounaan raaka-aineisiin yhtä oppilasta kohti PÄIVÄSSÄ?

- 1 alle 0,50 euroa
- 2 0,50 - 0,69 euroa
- 3 0,70 - 0,99 euroa
- 4 1 - 1,99 euroa
- 5 2,00 euroa tai enemmän
- 6 en osaa sanoa

36. Onko kuntanne koululounaan järjestämiseksi käyttämä rahasumma mielestänne?

- 1 aivan liian pieni
- 2 jonkin verran liian pieni
- 3 sopiva
- 4 jonkin verran liian suuri
- 5 aivan liian suuri
- 6 en osaa sanoa

37. Kuinka paljon olisitte valmis maksamaan koulun lapsellenne järjestämästä terveellisestä välipalatarjoilusta PÄIVÄÄ kohti?

- 1 en yhtään
- 2 alle 0,50 euroa
- 3 0,50 – 0,99 euroa
- 4 1,00 – 1,99 euroa
- 5 2,00 euroa tai enemmän
- 6 en osaa sanoa

TERVEELLINEN SYÖMINEN

Seuraavaksi on terveelliseen syömiseen liittyviä kysymyksiä. Näissä kysymyksissä terveellisellä syömisellä ja ruokavaliolla tarkoitetaan sitä, että syö:

- kasviksia ja hedelmiä useita kertoja päivässä
- ruisleipää päivittäin
- makeisia tai virvoitusjuomia enintään 2-3 kertaa viikossa

38. Oletteko koskaan ajatellut ruokavaliota terveyttenne kannalta?

- 1 en
2 kyllä

- 1 en (siirtykää kysymykseen 43)
2 kyllä (siirtykää kysymykseen 43)

39. Noudatatteko TÄLLÄ HETKELLÄ terveellistä ruokavaliota?

- 1 en (siirtykää kysymykseen 41)
2 kyllä

41. Oletteko ajatellut, että alkaisitte noudattaa terveellistä ruokavaliota seuraavan PUOLEN VUODEN aikana?

- 1 en
2 kyllä

40. Oletteko alkanut noudattaa terveellistä ruokavaliota aikaisemmin kuin PUOLI VUOTTA sitten?

- 42. Oletteko ajatellut, että alkaisitte noudattaa terveellistä ruokavaliota seuraavan KUUKAUDEN aikana?**
1 en
2 kyllä

43. Miten aiotte syödä seuraavan KUUKAUDEN aikana?

Aion...	täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	ei samaa eikä eri mieltä	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä
syödä kasviksia useita kertoja päivässä	1	2	3	4	5
syödä hedelmiä useita kertoja päivässä	1	2	3	4	5
syödä ruisleipää päivittäin	1	2	3	4	5
syödä makeisia enintään 2-3 kertaa viikossa	1	2	3	4	5
juoda virvoitusjuomaa enintään 2-3 kertaa viikossa	1	2	3	4	5

44. Miten paljon pidätte seuraavien elintarvikkeiden syömisestä tai juomisesta?

	en pidä lainkaan	en oikein pidä	en osaa sanoa	pidän jonkin verran	pidän tosi paljon
kasvikset	1	2	3	4	5
hedelmät	1	2	3	4	5
ruisleipä	1	2	3	4	5
makeiset	1	2	3	4	5
virvoitusjuoma	1	2	3	4	5

45. Seuraavassa on lueteltu erilaisia tekijöitä, jotka saattavat vaikeuttaa terveellistä syömistä. Kuinka varmasti uskotte pystyväne voittamaan nämä vaikeudet?

Olen varma, että pystyn syömään terveellisesti...	EN varmasti pysty	lähes varmasti EN pysty	jokseenkin varmasti EN pysty	jokseenkin varmasti pystyn	lähes varmasti pystyn	pystyn varmasti
silloinkin kun olen nälkäinen	1	2	3	4	5	6
silloinkin kun olen väsynyt	1	2	3	4	5	6
silloinkin kun minulla on kiire	1	2	3	4	5	6
silloinkin kun minulla on ongelmia ja huolia	1	2	3	4	5	6
silloinkin kun minulle läheiset ihmiset huomauttelevat siitä	1	2	3	4	5	6
silloinkin kun minulle läheiset ihmiset syövät epäterveellisesti	1	2	3	4	5	6
silloinkin kun terveellinen ruoka ei maistu niin hyvältä	1	2	3	4	5	6
silloinkin kun tarjolla on myös houkuttelevia epäterveellisiä vaihtoehtoja	1	2	3	4	5	6

46. Mitä seurauksia uskotte olevan sillä, että syötte terveellisesti?

Jos syön terveellisesti...	täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	ei samaa eikä eri mieltä	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä
ruoka ei maistu hyvältä	1	2	3	4	5
ulkonäköni on parempi	1	2	3	4	5
jaksan enemmän	1	2	3	4	5
en ole ylipainoinen	1	2	3	4	5
joudun näkemään vaivaa syömiseni eteen	1	2	3	4	5
olen suositumpi	1	2	3	4	5
olen paremmassa kunnossa	1	2	3	4	5
voin paremmin	1	2	3	4	5
joudun vinoilun kohteeksi	1	2	3	4	5
ruokaan menee enemmän rahaa	1	2	3	4	5

LAPSI

47. Mitä mieltä olette seuraavista väittämistä lapseenne liittyen?

	täysin eri mieltä	jokseen- kin eri mieltä	ei samaa eikä eri mieltä	jokseen- kin samaa mieltä	täysin samaa mieltä
Haluan varmistaa, että lapseni ei syö liian paljon makeita herkkuja (esim. karkkia, jäätelöä, leivonnaisia).	1	2	3	4	5
Haluan varmistaa, että lapseni ei syö liikaa rasvaisia ruokia.	1	2	3	4	5
Haluan varmistaa, että lapseni ei syö liikaa herkkuja.	1	2	3	4	5
Pidän tarkoituksella joitakin ruokia lapseni ulottumattomissa.	1	2	3	4	5
Jos en ohjaisi tai säännöstelisi lapseni syömistä, hän söisi liian paljon roskaruokaa.	1	2	3	4	5
Jos en ohjaisi tai säännöstelisi lapseni syömistä, hän söisi liikaa lempisyömistään.	1	2	3	4	5
Lapseni pitäisi aina syödä lautasensa tyhjäksi.	1	2	3	4	5
Minun pitää olla erityisen tarkka varmistaakseni, että lapseni syö tarpeeksi.	1	2	3	4	5
Jos lapseni sanoo, ettei ole nälkäinen, yritän saada hänet syömään siitä huolimatta.	1	2	3	4	5
Jos en ohjaisi tai säännöstelisi lapseni syömistä, hän söisi paljon vähemmän kuin hänen pitäisi.	1	2	3	4	5

48. Kuinka usein viimeisen PUOLEN VUODEN aikana teillä on ollut seuraavia tuntemuksia tai olette toimineet alla olevien väittämien mukaisesti?

	en koskaan	harvoin	joskus	usein	jatku- vasti
Olen tullut hyvin toimeen lapseni kanssa.	1	2	3	4	5
Olen asettanut lapselleni rajoituksia.	1	2	3	4	5
Olen viihtynyt hyvin lapseni seurassa.	1	2	3	4	5
Olen tuntenut ylpeyttä lapsestani.	1	2	3	4	5
Olen näyttänyt välittäväni lapsestani.	1	2	3	4	5
Olen keskustellut lapseni kanssa hänen asioistaan.	1	2	3	4	5
Olen nähnyt kotona lapseni kavereita.	1	2	3	4	5
Olen tuntenut suurta huolta lapseni takia.	1	2	3	4	5
Olen luottanut lapseeni.	1	2	3	4	5
Minusta on tuntunut, että lapseni on muuttunut paljon.	1	2	3	4	5
Lapseni on käyttäytynyt murrosiälle tyypillisesti (esim. äkilliset mielialanvaihtelut).	1	2	3	4	5

Opettajan kyselylomake

Liite 3.

1. Sukupuolenne?

- 1 mies
- 2 nainen

2. Oletteko?

- 1 alle 40-vuotias
- 2 40-vuotias tai yli

3. Missä koulussa työskentelette?

4. Kuinka usein syötte yleensä koululounasta koulunne ruokalassa?

- 1 joka päivä *(siirtykää kysymykseen 6)*
- 2 3-4 kertaa viikossa
- 3 1-2 kertaa viikossa
- 4 harvemmin kuin kerran viikossa
- 5 en koskaan

5. Miksi jätätte koululounaan syömättä?

- 1 käytän ruokatunnin muuhun tarkoitukseen
- 2 ruokasali on levoton ja meluisa
- 3 ruoan laatu on huono
- 4 ruoka on liian kallista
- 5 muu syy, mikä? _____

6. Miltä kouluruoka mielestänne maistuu yleensä?

- 1 hyvältä
- 2 melko hyvältä
- 3 ei hyvältä, muttei huonoltakaan
- 4 melko huonolta
- 5 huonolta
- 6 en tiedä

7. Miten haluaisitte parantaa koulunne kouluruokailua? Ympyröikää enintään KOLME tärkeintä vaihtoehtoa.

- 1 paremmanmakuista pääruokaa
- 2 useammin pehmeää leipää
- 3 enemmän salaattivaihtoehtoja
- 4 useammin jälkiruokia
- 5 enemmän mausteita
- 6 pitempi ruokatunti
- 7 lyhyempi jonotusaika
- 8 viihtyisämpi ruokailuympäristö
- 9 opettajille oma ruokailutila
- 10 jotenkin muuten, miten? _____

8. Kenellä on päävastuu koulun ruokailutilanteen valvomisesta? Ympyröikää vain YKSI vaihtoehto.

- 1 emännällä
- 2 muulla keittiöhenkilökunnalla
- 3 opettajilla
- 4 rehtorilla
- 5 oppilasvastaavalla
- 6 ei kenelläkään
- 7 en osaa sanoa

9. Miten koette viihtyvänne opettajana tässä koulussa?

- 1 erinomaisesti
- 2 hyvin
- 3 kohtalaisesti
- 4 melko huonosti
- 5 erittäin huonosti

10. Minkä arvosanan annatte koululounaalle asteikolla 4 - 10? _____

11. Mikä on mielestänne koululounaan hinta-laatusuhde asteikolla 4 - 10? _____

12. Mitä mieltä olette seuraavista koululounaaseen ja nuorten syömiseen liittyvistä väittämistä?

	täysin eri mieltä	jokseen- kin eri mieltä	ei samaa eikä eri mieltä	jokseen- kin samaa mieltä	täysin samaa mieltä
Kouluruokamme on terveellistä.	1	2	3	4	5
Kouluruokamme on mautonta.	1	2	3	4	5
Kouluruokamme näyttää hyvältä.	1	2	3	4	5
Kouluruokamme on suolaista.	1	2	3	4	5
Kouluruokamme on rasvaista.	1	2	3	4	5
Koululounas vähentää oppilaiden levottomuutta.	1	2	3	4	5
Koululounas vaikuttaa myönteisesti oppilaiden terveyteen.	1	2	3	4	5
Koululounas vaikuttaa myönteisesti oppilaiden jaksamiseen.	1	2	3	4	5
Vanhemmat ovat tärkeä malli nuoren syömiselle.	1	2	3	4	5
Opettajat ovat tärkeä malli nuoren syömiselle.	1	2	3	4	5
Kaverit ovat tärkeä malli nuoren syömiselle.	1	2	3	4	5

13. Mitä mieltä olette seuraavista kouluanne koskevista väittämistä?

	täysin eri mieltä	jokseen- kin eri mieltä	ei samaa eikä eri mieltä	jokseen- kin samaa mieltä	täysin samaa mieltä
Koulumme on mukava paikka.	1	2	3	4	5
Koulussamme vallitseva henki on yleisesti toisia kannustava ja tukeva.	1	2	3	4	5
Tunnen kuuluvani tähän kouluun.	1	2	3	4	5
Koulumme työskentelyilmapiiri on oikeudenmukainen.	1	2	3	4	5

KIITOS VASTAUKSISTANNE!

Terveystutkimuslomake

Liite 4.

Yläkoululaisten ravitsemus- ja hyvinvointihanke 2007-2008

Terveystutkimus

1. Tutkimusnumero: 2. Saapumisaika: pvm 2007klo :

3. Sukupuoli: 1 tyttö

2 poika

4. Pituus: , cm (1 mm:n tarkkuudella)5. Paino: , kg (100 g:n tarkkuudella)6. Vyötärön ympärysmitta: , cm (puolen cm:n tarkkuudella)7. Olkavarren ympärysmitta: , cm (puolen cm:n tarkkuudella)8. Verenpaine: 1 / mmHg2 / mmHg9. Pulssi: / 30 s

Huomautuksia:

10. Lähtöaika: klo :

Nuoren interventiolomake

Liite 5.

JÄRKIPALAA-HANKE**A. Mihin seuraavista Järkipalaa-osioista osallistuit viime lukuvuoden aikana (syksy 2007 ja kevät 2008)?**

	osallistuin	en osallistunut	en ole varma
Järkipalaa-draamatyöpaja kouluruokailusta syksyllä 2007	1	2	3
Järkipalaa-materiaalia käyttävät oppitunnit (esim. välipalakuvat, kuitu- tai sokeritesti, ihqu- tai ähkytesti, esitteet)	1	2	3
Järkipalaa-mainoskilpailu tai kirjoituskilpailu	1	2	3
Kouluravintolan nimikilpailu tai nimikyltin suunnittelukilpailu	1	2	3
Järkipalaa-info tutkimuksen tuloksista tammikuussa 2008	1	2	3
Makukoulu	1	2	3
Järkipalaa-hyvinvointipäivä keväällä 2008	1	2	3
www.korppu.fi internetsivustolla käyminen	1	2	3

B. Mitä mieltä olet seuraavista viime syksyn (2007) ja tämän kevään (2008) aikana tapahtuneista muutoksista?

Viime syksyn ja kevään aikana...	eri mieltä	ei samaa eikä eri mieltä	samaa mieltä	en osaa sanoa
Olen oppinut uutta terveellisestä ravitsemuksesta.	1	2	3	4
Olen muuttanut kouluaiasta syömistäni terveellisemmäksi.	1	2	3	4
Olen syönyt kotona aikaisempaa terveellisemmin.	1	2	3	4
Kotonani on puhuttu aikaisempaa enemmän kouluruokailusta.	1	2	3	4
Koululounas on parantunut.	1	2	3	4
Leivän tarjonta koululounaalla on parantunut.	1	2	3	4
Koulun välipalatarjonta on parantunut.	1	2	3	4
Koulun keittiöhenkilökunta on tullut tutummaksi.	1	2	3	4
Kouluravintolan viihtyisyys on lisääntynyt.	1	2	3	4

C. Mitä mieltä olet niistä Järkipalaa-osioista, joihin osallistuit?

	eri mieltä	ei samaa eikä eri mieltä	samaa mieltä	en muista osallistuneeni yhteenkään osioista
Mielestäni osiot olivat mielenkiintoisia.	1	2	3	4
Mielestäni osiot olivat hyödyllisiä.	1	2	3	4
Mielestäni osiot lisäsivät tietojani ravitsemuksesta.	1	2	3	4
Mielestäni kouluravintola-osiot olivat hyviä.	1	2	3	4

D. Kuinka usein koulullasi on ollut tarjolla ksylitolipastilleja lukuvuonna 2007-2008?

- 1 joka päivä
- 2 lähes joka päivä
- 3 harvemmin
- 4 ei ollenkaan

E. Kuinka monena päivänä viikossa söit tavallisesti ksylitolipastilleja KOULULOUNAAN jälkeen?

- 1 kerran viikossa
- 2 kertaa viikossa
- 3 kertaa viikossa
- 4 kertaa viikossa
- 5 kertaa viikossa
- 6 en kertaakaan

F. Osallistuitko syksyllä 2007 opetukseen, jossa mm. opetettiin harjaamaan puhkeavien hampaiden purupinnat?

- 1 kyllä
- 2 en
- 3 en ole varma

G. Opitko jotain uutta hampaiden puhdistuksesta harjausopetuksessa?

- 1 kyllä
- 2 en
- 3 en ole osallistunut harjausopetukseen

H. Saiko harjausopetus sinut harjaamaan hampaitasi entistä paremmin?

- 1 kyllä
- 2 ei
- 3 en ole osallistunut harjausopetukseen

Huoltajan interventiolomake

Liite 6.

JÄRKIPALAA-HANKE**A. Osallistuitteko itse tai perheestänne joku muu Järkipalaa-hankkeen vanhempien tiedotustilaisuuteen keväällä 2007?**

- 1 kyllä
- 2 ei
- 3 en muista

B. Osallistuitteko itse tai perheestänne joku muu Järkipalaa-hankkeen vanhempainiltaan ja/tai kouluruokailutilaisuuteen syksyllä 2007?

- 1 kyllä
- 2 ei
- 3 en muista

C. Jos osallistuitte, kuinka hyödylliseksi koitte Järkipalaa-vanhempainiltaan ja/tai kouluruokailutilaisuuden?

- 1 erittäin hyödylliseksi
- 2 jokseenkin hyödylliseksi
- 3 en hyödylliseksi, muttei hyödyttömäksi
- 4 jokseenkin hyödyttömäksi
- 5 erittäin hyödyttömäksi
- 6 perheestä ei osallistuttu tilaisuuteen

D. Tuliko kotinne Järkipalaa-hankkeen Nähdään kotona –lehti syksyllä 2007?

- 1 kyllä
- 2 en
- 3 en muista

E. Kuinka tarkkaan luitte Nähdään kotona –lehden?

- 1 en ole saanut lehteä
- 2 sain lehden, mutten lukenut sitä
- 3 selailin lehden läpi
- 4 luin lehteä sieltä täältä
- 5 luin lehden kokonaan

F. Kuinka hyödylliseksi koitte Nähdään kotona –lehden?

- 1 erittäin hyödylliseksi
- 2 jokseenkin hyödylliseksi
- 3 en hyödylliseksi, muttei hyödyttömäksi
- 4 jokseenkin hyödyttömäksi
- 5 erittäin hyödyttömäksi
- 6 en saanut lehteä

G. Mitä mieltä olette seuraavista Järkipalaa-hankkeeseen liittyvistä väittämistä?

Mielestäni...	täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	ei samaa eikä eri mieltä	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä	en osaa sanoa
Hankkeesta tiedottaminen on ollut riittävää.	1	2	3	4	5	6
Hankkeen ansiosta olen tullut enemmän tietoiseksi lapseni tai lasteni ruokatottumuksista.	1	2	3	4	5	6
Hanke on opettanut, miten pystyn vaikuttamaan lapseni tai lasteni ravitsemukseen.	1	2	3	4	5	6
Hankkeesta on ollut hyötyä itselleni ja/tai perheelleni.	1	2	3	4	5	6
Hankkeen ansiosta syömme kotona aikaisempaa enemmän yhdessä.	1	2	3	4	5	6
Hankkeen ansiosta kotiruoan laatuun on kiinnitetty aiempaa enemmän huomiota.	1	2	3	4	5	6
Hankkeen ansiosta kotona on tarjolla aiempaa useammin ja/tai enemmän terveellisiä välipalavaihtoehtoja.	1	2	3	4	5	6

Opetusmateriaalit

Liite 7.

Esitteet

Huolehdi rasvan laadusta. 1 s, A4, värikuvat. Margariinitiedotus.

Kotimaiset viljat -viljanäytekansio. A4, 24 viljanäytettä ja taustatietolehtinen. Leipätiedotus.

Kunnon välipalaa -välipalapaletti. 1 s, A4, värikuvat. Terveyttä kasviksilla.

Pojat ja ruoka /Pojkar och mat. 20 s, A5, värikuvat. Maito ja terveys.

Pysy jyvällä, syö välillä. 19 s, 15,5x15,5 cm, värikuvat. Leipätiedotus

Salaattipaletti. 1 s, A4, värikuvat. Terveyttä kasviksilla.

Tytöt ja ruoka / Flickor och mat. 20 s, A5, värikuvat. Maito ja terveys.

Uusi suomalainen ravinto-opas / Ny Finländsk Näringsguide. 26 s, A5, värikuvat. Leipätiedotus.

Ulkomaiset viljat -viljanäytekansio. A4, 24 viljanäytettä ja taustatietolehtinen. Leipätiedotus.

Uusi suomalainen kasvisruokaopas. 26 s, A5, värikuvat. Leipätiedotus.

Villiinny viljasta/ Spännande spannmål. 20 s, 17x17 cm, värikuvat. Leipätiedotus.

Julisteet

Elintarvikkeiden kuitukartta ("Kaikissa on 5 g kuitua"). A3, pysty, värikuvat. Leipätiedotus.

Lautasmallisarja. 13 julisteen sarja, kaksipuoliset, A3, pysty, värikuvat. Leipätiedotus.

Päivän kuitu on jo melkein tässä ("9 hyvää kuitulähdettä"). A3, pysty, värikuvat. Leipätiedotus.

Ruokapyramidi-juliste. 50x70 cm, pysty, värikuvat. Leipätiedotus.

Testit

Kuitutesti. 4 s, 21x21 cm, mustavalkoinen. Leipätiedotus.

Sokeritesti. 4 s, 21x21 cm, mustavalkoinen. Leipätiedotus.

**Järkipalaa-intervention tutkimuksen
loppuraportin yhteenveto**

Tutkimustoimisto Rian Oy, Annika Fock ja Riitta Siikaranta

Kvalitatiivinen tutkimus

Kohderyhmä: Koulujen 8-luokkalaiset ja aikuiset

Ryhmäkeskustelut pidetty tammi-toukokuu 2008

Tutkimuksen tavoitteet ja sisältö

Tutkimuksen päätavoitteena on

- selvittää, minkälaisia ravintokäyttäytymismuutoksia Järkipalaa-hanke on saanut aikaan
- löytää tekijöitä, joilla muutoksia on saatu aikaan, mitkä tapahtumat ovat toimineet aloitteina, mistä asioista syntyy pysyviä muutoksia, millä tekijöillä on suurin merkitys muutokselle
- saada esille toimenpiteitä ja tapoja, joiden pohjalta saadaan aikaan kestävä, pysyvää ja jatkuvaa muutosta kouluruokailuun ja koululaisten ravitsemukseen
- selvittää, mitä toimenpiteitä kannattaa viedä eteenpäin myös muihin kouluihin
- saada tulevaisuuden manuaaleihin toimivia ja käytännönläheisiä ohjeita

Tutkimuksen kohderyhmä, menetelmä ja tutkimukseen osallistuneet

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat kuuden toimenpidekoulun aikuiset ja 8-luokan oppilaat. Tutkimuksen tiedot kerättiin noin 2 tunnin ryhmäkeskusteluina, jotka pidettiin kouluilla. Rehtorit rekrytoivat osallistujat aikuisten ryhmäkeskusteluihin ja ohjeistivat luokanvalvojia rekrytoimaan nuoria ryhmäkeskusteluihin.

Tutkimus toteutettiin kahdessa vaiheessa. I-vaiheessa tammi-helmikuussa (14.1.-5.2.2008) osallistuivat koulun aikuiset: rehtori, opettajat ja keittiön henkilökuntaa. Jokaisella koululla oli oma keskustelu.

II-vaiheessa huhti-toukokuussa (21.4.-8.5.2008) pidettiin erikseen keskustelut sekä aikuisille (rehtori, opettajat ja keittiön henkilökuntaa) että 8-luokan oppilaille. Toisella kierroksella osallistuneet aikuiset saivat olla samoja tai eri henkilöitä kuin ensimmäisellä kierroksella. Kaksi aikuisten ryhmää yhdistettiin toisella kierroksella. Nuorten osalta tavoitteena oli, että jokaiselta luokalta yksi osallistuja.

Yhteenveto osallistujista on esitetty taulukossa 1.

Taulukko 1. Osallistujat kouluittain ja vaiheittain.

	Koulu 1	Koulu 2	Koulu 3	Koulu 4	Koulu 5	Koulu 6	Yht
Aikuiset, I vaihe	6	5	5	8	11	9	44
Aikuiset, II vaihe	8	4 / 5*	4 / 5*	5 / 5*	5 / 5*	8	36
Nuoret (poikaa/tyttöä)	5 / 3	4 / 8	6 / 8	6 / 4	2 / 6	4 / 6	27 / 35

* Kahden koulun keskustelut yhdistettiin (2 ja 3, 4 ja 5), esitetty keskimääräinen osanottajamäärä koulua kohti

1. AIKUISET (I- ja II-vaiheet)

1.1. INTERVENTIOSTA YLEENSÄ

Ryhmäkeskusteluihin osallistuneet aikuiset mainitsivat useimmin opetusmateriaalit, ksylitolipastillit ja innostuneisuuden lähteä mukaan hankkeeseen. Myös heidän maininnoissaan tuli esille järkevä syöminen, terveellisyys ja idean toimivuus.

"Vihdoin sellainen hanke, joka vaikuttaa suoraan oppilaaseen."

1.2. HANKKEEN ERI TOIMENPITEISTÄ

Aikuisille parhaiten muistui mieleen toimiviksi koetut opetusmateriaalit, ksylitolipastillit, vanhempain ruokajuhla sekä terveyskyselyt ja hammastutkimus.

Tiedot ja taidot

Opetusmateriaalit ja muut materiaalit

Aikuiset kokivat opetusmateriaalit todella laadukkaiksi ja käyttökelpoisiksi ja niitä voidaan käyttää myös Järkipalaa-hankkeen päätyttyä. Opetusmateriaalit ovat havainnollisia, tehokkaita ja yllätyksellisiä ja ne ovat herättäneet oppilaat ajattelemaan omia valintoja ja syömistä. Materiaaleista on saatu sisältöjä tunneille. Testit ovat konkreettisia ja lautasmalli on innostanut oppilaita syömään enemmän salaattia.

"Olen käyttänyt niitä kalvoja. Juuri näitä sokerin ja rasvan määriä. On herättänyt ihmetystä ja kauhistusta."

Aikuiset ovat huomanneet, että osa oppilaista suhtautuu myönteisesti ja ymmärtää ravinnon laadun merkityksen omaan jaksamiseen, mutta osa on välinpitämättömiä, mitä he suuhunsa pistävät. Nuorten käyttäytymiseen vaikuttaa myös murrosiän kehitysvaihe ja kaveripiiri.

Makukoulu

Makukoulua pidettiin kiinnostavana ja sitä halutaan toteuttaa eri oppiaineiden tunneilla.

Draamatyöpaja

Osa aikuisista tykkäsi draamatyöpajasta ja osa ei. Aikuisten on tärkeää tietää, mikä on draamatyöpajan tavoite. Draamatyöpajan kautta ravinnosta tuli esille monipuolisia, uusia näkökulmia ja oivalluksia. Koulun yhteisöllisyyden tunne lisääntyi, kun tutustuttiin paremmin koulussa työskenteleviin muihin aikuisiin. Aikuiset omaksuivat myös uuden työskentelymuodon.

”Yhteishengen kasvatus siinä tuli. Oli todella mukava, että keittiöhenkilökunta oli mukana. Tosi harvoin ollaan yhdessä.”

Ruokaympäristö ja siihen liittyneet toimenpiteet

Vanhempain ruokajuhla

Aikuisten mielestä vanhempain ruokajuhla oli ilmapiiriltään onnistunut, herättelevä ja mukava tilaisuus. Illan aikana esitettiin nk. tarjotinkuvia, joista vanhemmat näkivät, kuinka vähän nuoret syövät kouluruokaa. Vanhemmilla ja koulun aikuisilla oli mahdollisuus tutustua toisiinsa. Vanhempain ruokajuhla oli yksi koulun aikuisten, erityisesti keittiöhenkilökunnan, suosikkitoimenpiteistä hankkeen aikana. Vanhempain ennakkoluulot kouluruokaa kohtaan vähenivät ja ruuan arvostus nousi. Tämä vaikutti konkreettisesti nuorten syömiseen tietyissä kouluissa – kun vanhemmat tietävät kuinka laadukasta kouluruoka on.

Kouluruuasta keskusteltiin myös kotona nuorten kanssa ja osa oppilaista oli alkanut käydä aktiivisemmin koulun ruokalassa.

”Mä en ole 30 opettajavuoden aikana koskaan ollut tilanteessa, missä vanhemmille olisi tarjottu kouluruoka. Aivan älyttömän hyvä juttu.”

”Munkin luokan pojat, jotka ei aikaisemmin käyneet syömässä käytännössä koskaan, niin ovat nyt ruvenneet käymään. En jaksa uskoa, että ilman sitä vanhempainiltaa sitä olisi tapahtunut.”

Tärkeää järjestää vanhempain ruokajuhla tulevaisuudessakin ja saada vanhempia mukaan mahdollisimman paljon. Koulun aikuiset arvostivat vanhemmille järjestettävää ruokajuhlaa hyvin paljon. Myös osa nuorista pitää ruokajuhlaa tärkeänä.

Kouluruokailun viihtyisyys

Aikuisten mielestä kouluruokalan viihtyisyyteen on panostettu viime vuosina entistä enemmän. Ruokalan ilme on parantunut ja käyttö on laajentunut. Kouluruuan arvostus on lisääntynyt ja samalla ymmärrys kouluruuan merkityksestä oppilaiden jaksamisessa on lisääntynyt. Oppilaat ovat myös huomanneet ruuan muuttuneen paremmaksi ja kokonaisuutena ruokailusta on tullut positiivisempi tilanne. Oppilaat viihtyvät, kun he saavat itse osallistua ruokalan kehittämiseen esimerkiksi ruokatoimikunnan työskentelyn kautta.

Kouluravintolan viihtyisyyden korostaminen on aikuisten mielestä asia, jota kannattaa viedä eteenpäin myös muihin kouluihin. Viihtyisä tila voi houkutella ravintolaan vaikka istuskelemaan myös sellaisia oppilaita, jotka eivät siellä käy. Samalla he saattavat kiinnostua myös tarjolla olevasta ruuasta.

TET-harjoittelu

TET-harjoittelussa on tärkeä tapa tutustuttaa nuoria keittiön ja ruokalan toimintaan. Keittiöhenkilökunta toivoo, että TET-harjoitteluun tuleviin oppilaisiin voisi tutustua mahdollisimman hyvissä ajoin

Sydänliiton koulutus keittiöhenkilökunnalle

Osa keittiöhenkilökunnasta, lähinnä lyhyemmän aikaa koulun keittiössä työskennelleet pitivät Sydänliiton koulutuksia mielenkiintoisina ja he saivat sieltä uusia ajatuksia, esim. Oivariini vaihdettiin Keijuun ja he heräsivät ajattelemaan nuorten ruokatottumuksia. Rasva ja suola ovat yhä edelleen tärkeitä aiheita. Pidempään koulun keittiössä työskennelleet kokivat koulutuksen liikaa vanhan kertaamisena, asiat olivat erittäin tuttuja ja itsestään selviä.

Koulutuksissa, joita järjestetään keittiöhenkilökunnalle, olisi hyvä kartoittaa etukäteen heidän tietotaitonsa ja rakentaa koulutus tätä silmällä pitäen. Ajankohta on tärkeä valita huolella, ei liian aikaisin, esim koululounaan kanssa päällekkäin, jolloin henkilökunnalla on vaikeuksia osallistua.

Aikuisten yhteisöllisyyden kehittäminen

Koulun aikuisten välistä yhteistyötä pidetään tärkeänä, mutta siihen on aivan liian vähän aikaa.

Kouluruokailusta on tärkeää puhua yhdessä aikuisten ja oppilaiden kanssa.

Yhdessä voidaan myös miettiä, mikä on kouluruokailun yhteinen tavoite ja visio kaikkien henkilöstöryhmien kannalta. Yhteistyössä kouluruokailuun voidaan rakentaa yhtenäinen toimintakulttuuri, jota kaikki pyrkivät noudattamaan.

Järkipalaa-hankkeen aikana eri aineiden opettajat voivat yhdessä miettiä, miten hanketta voidaan hyödyntää eri oppiaineissa. Terveystiedon ja kotitalouden opetukseen se liittyy suoraan, mutta muihin oppiaineisiin välillisesti.

Ruokatoimikunta on yksi mahdollisuus yhteisöllisyyden lisäämiseen, siinäkin voi olla mukana eri henkilöstöryhmiä, myös oppilaita ja vanhempia. Toimikunnan tavoitteena on saada ruokailutilanne viihtyisämmäksi ja nostaa kouluruuan arvostusta.

Toivomuksia ja kehitysehdotuksia Järkipalaa-hankkeelle, materiaaleille ja toimenpiteille

Aikuisilla oli hyvin paljon ehdotuksia siitä, miten hanketta voidaan kehittää edelleen:

- Makukoulun voisi toteuttaa myös keittiöhenkilökunnan kanssa
- Oppilaat voivat tekemisen ja kokemusten kautta ymmärtää, miksi jokin ei maistu hyvälle ja mikä on värin merkitys makuaistimuksissa
- Makukoulun II-osan voisi jakaa kahteen osaan, tai koko makukoulun voi toteuttaa pienimuotoisempana kuin pilotissa
- Materiaalia voi hyödyntää eri aineissa ja siitä voi kehittää kouluun pelin, josta voi voittaa esimerkiksi välipalakupongin itselle ja kaverille
- Materiaalia annetaan vähitellen oppilaille sopivassa tahdissa, etteivät he kyllästy koko aiheeseen
- Selkeä kokonaisuus ja vastuuopettaja koordinoimaan hanketta
- Järkipalaa-ihmisten vierailu ja lähettiläitä, joita oppilaat arvostavat
- Jatkossakin on tärkeää ottaa aikuiset ja oppilaat suunnittelemaan ja päättämään millä ja minkä tyyppisellä aineistolla hanketta jatketaan
- Syntyy kokemus, että niin aikuisten kuin oppilaidenkin mielipiteitä kuunnellaan ja hanketta jatketaan heidän ehdoillaan ja heistä käsin

1.3. KÄSITYKSIÄ KOULURUOKAILUSTA JA NUORTEN SYÖMISESTÄ

Mitä kouluruokailulle kuuluu ?

Aikuisten näkemys kouluruuasta on hyvin positiivinen, heillä on kokemusta pidemmältä ajalta alkaen omista kokemuksista kouluajoilta. Aikuiset pitävätkin kouluruokaa korkealaatuisena, maukkaana ja monipuolisena. Se on parantunut ja monipuolistunut. He korostivat, että on hieno asia, että Suomessa oppilaille tarjotaan koulussa joka päivä lämmin ateria. Kouluruokaa arvostetaan kuitenkin liian vähän ja ruuan hinnan nousu näkyy ruuan samanlaistumisena. Aikuiset ovat huolissaan elintarvikkeiden hintojen korotuksista, mikä saattaa heikentää ruuan laatua ja määrää. Kouluruokaan on satsattava myös tulevaisuudessa, määrärahoja pitää nostaa ruuan hinnan kallistumisen myötä.

Osa nuorista on aikuisten mielestä kadottanut kyvyn tuntea nälkää, kylläisyyttä ja väsymystä. Leipä on saattanut vähentää joillakin oppilailla pääruuan syömistä, toisilla se on kannustanut tulemaan kouluruokailuun ja lisännyt ruoan syömistä.

Osa keittiöhenkilökunnasta kokee, että heillä on käytössä niin hyvät tuotteet kuin reseptitkin. Aikuisten mukaan osa nuorista arvostaa kouluruokaa, nuoret pitävät sitä hyvän makuisena, nauttivat sitä lähes päivittäin ja käyttäytyvät myös ruokalassa hyvin. Osa nuorista on hyvin valikoivaa ja arvostelee kouluruokaa ja käyttäytyy ruokalassa huonosti. He ovat joko ”vähän syöjiä” tai eivät käy ruokalassa lainkaan.

Aikuisten mielestä kouluruualla ja kouluruokailulla on laaja merkitys oppilaiden elämään. Kouluruokailu on myönteinen kasvatustilanne, mielihyvää tuottava päivän kohokohta sekä sosiaalinen tilanne yhdessäoloon. Aikuiset ovat huomanneet, että kun oppilaat syövät paremmin, he jaksavat paremmin ja ovat pirteämpiä. Kouluruoka on välttämätön, jopa monen nuoren pelastus.

Mielipiteitä koulun ruokalasta ja ruokailutilanteesta

Aikuiset pitävät koulun ruokalaa viihtyisänä, mikä on lisännyt myös nuorten viihtymistä ruokalassa. Ruokailutilanne sujuu yleensä mukavasti. Ruokailuun on kuitenkin liian vähän aikaa ja välillä se saattaa olla äänekkäs ja rauhaton.

Mielipiteitä nuorten syömisestä yleensä

Välipala

Aikuisten mielestä terveellinen välipala palvelee kaikkia koulussa työskenteleviä: oppilaita, opettajia, siistijöitä jne. Varsinkin jos koulupäivä on pidempi, terveellinen välipala auttaa jaksamaan päivän loppuun asti.

Aamiainen

Aikuiset korostivat monipuolisen ja terveellisen aamiaisen merkitystä oppilaiden jaksamisessa ja hyvinvoinnissa paljon enemmän kuin nuoret. Osa aikuisista on huolissaan oppilaista, jotka ovat väsyneitä jo aamupäivällä.

Tutkimuksessa mukana olleista nuorista noin puolet ei syö aamiaista joka aamu, vaan silloin tällöin ja osa syö ainoastaan viikonloppuisin. Aamiaisen syömistä motivoivat helppous ja vaivattomuus. Aamiainen jää syömättä, kun ei ole riittävästi aikaa, eikä viitsitä itse tehdä aamiaista tai ei ole nälkä. Aamiaisen tärkeyttä korosti yksi keskusteluun osallistuneita opettajista seuraavasti:

”Eihän sun moposkaan toimi, jos ei sitä säännöllisesti tankkaa.”

Kehittämisehdotuksia koulun ruokailuun

Aikuisten näkemyksen mukaan määrärahoja tulee saada ruokaan enemmän ja myös terveellisyteen voidaan aina satsata enemmän.

Aikuiset esittivät erilaisia haasteita, joita nuorten ravintokäyttäytymiseen vaikuttamisessa kohdataan. Osa haasteista kohdistuu suoraan nuoriin ja osa nuoria lähellä oleviin aikuisiin:

- Miten kokeilijat saadaan säännöllisiksi ruokailijoiksi - seurataan, ”mikä ruoka uppoaa ja mikä ei”
- Yleensäkin kodin roolin korostaminen terveellisten ruokailutapojen ja omaksumisessa ja kouluruuan arvostamisessa
- Miten saadaan oppilaat ymmärtämään, että kouluruoka on hyvää ja monipuolista
- Miten saadaan nuoret välittämään itsestään, he eivät tunne nälkää eikä väsymystä, on kadotettu idea miten syödään ja tunnetaan nälkää ja tullaan kylläiseksi
- Kokeiluilla saadaan oppilaat innostumaan, esim. leipäpäivä
- Miten saadaan oppilaat tulemaan ruokalaan edes katsomaan, mitä on tarjolla
- Miten saadaan opettajat syömään terveellisesti ja käymään ruokalassa
- Sosiaalisuuden merkitys ruokailutilanteessa niin opettajille kuin oppilaille, mahdollisuus tavata ja keskustella rauhassa kollegoiden ja kavereiden kanssa
- Miten nuoret saadaan kertomaan omista ruokailutottumuksistaan, milloin he syövät ja mitä he syövät
- Keittiöhenkilökunta voisi tietyn ajan merkitä, kuinka monta ruokailijaa ruokalassa käy
- Vanhemmille järjestetään ruokailtoja jatkossakin, tärkeää saada kaikkien oppilaiden vanhemmat mukaan

Ruokailutilanteeseen liittyviä ehdotuksia

- Käyttäytymiseen regoidaan välittömästi myönteisellä tavalla – tavoitteena saada oppilaat käyttäytymään itseohjautuvasti, opettaja on positiivinen kannustaja
- Nuoret ottavat vastuuta ruokailun järjestämisestä
- Ruokailun mainostaminen ennen ruokailua päättyvän tunnin lopussa
- Viihtyvyyteen voidaan panostaa koko ajan lisää
- Ruokailutilanteen rauhoittaminen
- TET-harjoittelu tehdään mielekkääksi ja mukavaksi kokemukseksi

1.4. INTERVENTION AIKANA HAVAITTUJA MUUTOKSIA KOULUSSA

- Järkipalaa-interventiolla on saatu yhteinen tavoite ja nimi sille, että pyritään ohjaamaan nuoria muuttamaan ravitsemuksensa terveellisemmäksi.
- Oppilaat ovat heränneet ymmärtämään ravinnon merkityksen hyvinvoinnille jo erittäin nuorena.
- Oppilaat ovat alkaneet arvostaa kouluruokaa enemmän.
- Koska ruokaan liittyvät asenteet ja uskomukset ovat syvällä, ovat muutokset ruokailutottumuksissa hitaita ja toimenpiteiden pitää olla pitkäjänteisiä ja sitkeitä.
- Nuorten huomioiminen, ei ainoastaan oppimista vaan myös yleisesti, heidän hyvinvointinsa huomioimista.
- Nuorten mielipiteiden kuuntelu on saanut heidät tuntemaan itsensä arvostetuiksi, on pysähtynyt keskustelemaan heidän kanssaan.

Konkreettisia esimerkkejä muutoksista:

- Käytävillä ei enää näy oppilaita karkkipussien ja limujen kanssa
- Oppilaat ovat alkaneet syömään terveellisempiä välipaloja
- Kiinnitetään huomioita terveellisempään ravintoon
- Karkinsyönti ja limsanjuonti vähentynyt
- Suurin osa nuorista ovat hyväksynyt karkki- ja limsa-automaattien poistamisen
- Suuri osa nuorista tulee mielellään kouluruokailuun
- Opettajat ovat huomanneet, että välipalaa syövät oppilaat "ovat aika pirteitä"
- Suurin osa oppilaista suhtautuu Järkipalaa-hankkeeseen positiivisesti

Hankkeen jatkaminen omassa koulussa

Yleisimpiä toivomuksia

- Hankkeen jatkaminen ja siitä muistuttaminen koulussa säännöllisesti
- Teemapäiviä, tietoisuuksia
- Korostetaan ruokailun merkitystä opiskelutuloksiin
- Keskustellaan oppilaiden kanssa hyvistä ruokailutavoista
- Hyvää opetusmateriaalia ja ohjeita terveellisiin välipaloihin jatkossakin
- Makukoulu ja vanhempain ruokajuhla myös tulevaisuudessa
- Ruokailuun edelleen lisää viihtyisyyttä ja rauhaa, ideointia oppilaiden kanssa
- Tulevaisuudessa ravintovalistus voitaisiin aloittaa jo 5-luokalla
- Karkki- ja limsa-automaatit poistettaisiin pysyvästi
- Yhteistyötä kodin kanssa nuorten ruokailuun ja ravintoon liittyvissä asioissa, vanhempain ruokajuhla säännölliseksi tapahtumaksi, joka toistuisi ainakin kerran alakoulussa, kerran yläkoulussa ja ehkä kerran vielä lukiossa
- Opettajat voivat "mainostaa" päivän kouluruokaa ennen lounaalle lähtemistä

Koulujen toivomia pysyviä muutoksia

- Välipalamyynti palvelee niin oppilaita kuin koko kouluhenkilökuntaa ja on tärkeää säilyttää tulevaisuudessakin, parhaiten toimivat henkilökohtaiset välipalamyyntit, automaatit rikkoutuvat ja ovat usein ilkeiden kohteena
- Karkki- ja limuautomaatit pysyvät poissa
- Koulut haluavat ehdottomasti järjestää vanhempain ruokajuhlan jatkossakin
- Hyvää opetusmateriaalia ja käytännön työkaluja, selkeitä ja herätteleviä esimerkkejä ja kuvia
- Makukoululla kiinnitetään huomiota mielenkiintoisella tavalla ravintoon
- Vaikka muutokset tapahtuvat hitaasti, pienillä askelilla päästään terveempään suuntaan
- Säännöllisillä koulun ulkopuolisten asiantuntijoiden tietoiskuilla parempaan suuntaan

1.5. MITÄ TERVEISIÄ MUUALLE?

Aikuiset voisivat välipalatoiminnasta eteenpäin muihin kouluihin:

- terveellisyden, monipuolisuuden, vaihtelevuuden ja riittoisuuden
- välipalatarjoilu toteutetaan kaikissa kouluissa
- välipalan helpon organisoimisen, missä tarjoillaan, kuka vastaa tarjoilusta
- henkilökohtaista kohtaamista, sosiaalisuutta ja viihtyisyyttä
- käyttäytymismuutoksia: oppilaat ovat energisempiä, rauhallisempia, syövät terveellisemmin ja heillä on mahdollisuus yhdessäoloon
- ajankohta, välipalaa on tarjolla iltapäivällä parin välitunnin tai parhaassa tapauksessa muutaman tunnin ajan iltapäivällä
- hinta välillä 50 C – 1 €
- joskus saa hemmotella jollain ekstrahyvällä

Hankkeen toimenpiteiden vieminen muihin kouluihin

Aikuiset toivovat, että hankkeesta viedään muihin kouluihin erilaiset opetusmateriaalit, ksylitolipastillit, lautasmaalliesimerkit ja niihin liittyvät kuvat ja julisteet, vanhempain ruokajuhla, makukoulu, tuore leipä ja välipalatarjonta. Parhaiten toimivat konkreettiset, havainnolliset ja yllättävät materiaalit. Opettajat pitävät myös materiaaleista, jotka on muokattu mahdollisimman pitkälle ja jotka on helposti hyödynnettävissä eri aineiden tunneilla. Koulun koko henkilökunnan, vanhempien ja oppilaiden on tärkeää sitoutua hankkeeseen.

Konkreettisten Järkipalaa-hankkeeseen liittyvien toimenpiteiden lisäksi aikuiset toivoivat, että kaikissa kouluissa:

- yritetään edelleen vaikuttaa niin oppilaiden, koulun aikuisten kuin vanhempienkin asenteisiin, että nuorten ravintotottumuksia saataisiin terveellisemmiksi
- tarjotaan maukasta ja terveellistä kouluruokaa
- pyritään konkreettisiin käyttäytymismuutoksiin puuttumalla epäkohtiin välittömästi positiivisella tavalla
- annetaan positiivista ja kannustavaa palautetta
- kouluruokailua voi "mainostaa" sitä edeltävän tunnin päättyessä
- ymmärretään kouluruokailun olevan kokonaisvaltainen tilanne – tähän Järkipalaa-hanke on antanut lisää ymmärrystä

Draamatyöpaja jakaa vastaajia, osa pitää sitä herättelevänä ja se antaa mahdollisuuden nähdä asioita erilaisista näkökulmista. Hyvä tapa koulun aikuisille tavata toisensa.

Terveiset kuntapäättäjille

Aikuiset pitivät Järkipalaa-hanketta tärkeänä, mutta he halusivat korostaa myös yleensä kouluruuan merkitystä nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä ja sairauksen ennaltaehkäisyssä pitkällä aikavälillä. Järkipalaa-hanke on tärkeää toteuttaa kaikissa kouluissa, mutta pienimuotoisemmin kuin pilottihanke.

Aikuiset ovat huolissaan resurssien riittävydestä ja niiden kanavoimisesta. Järkipalaa-hankkeeseen kannattaa satsata ja viedä sitä eteenpäin kaikkiin Suomen kouluihin, koska se vaikuttaa oppilaiden terveyteen ja hyvinvointiin sekä ennaltaehkäisee kansansairauksien kehittymistä ja säästää sairauskuluja, tulevaisuudessa se opastaa nuoria vaikuttamaan omaan hyvinvointiinsa.

Kuntapäättäjille on tärkeää kertoa konkreettisesti Järkipalaa-hankkeesta, koska se on saanut oppilaiden ruokatottumuksissa aikaan myönteisiä muutoksia.

2. NUORET (II-vaihe)

2.1 INTERVENTIOSTA YLEENSÄ

Spontaani muistaminen ja mielikuva

Nuoret muistivat spontaanisti Järkipalaa-hankkeesta useimmin jotain välipalaan liittyvää, mm. terveellisen välipalan. Toiseksi useimmin tulivat esille terveellinen ruoka ja ksylitolipastillit, seuraavina mainittiin nuorille tehdyt tutkimukset (ravintokäyttäytymiseen ja terveydentilaan liittyvät tutkimukset) ja ruoka yleensä.

Nuorista 27 (44 %) mainitsi spontaanisti jotain terveyteen liittyvää. Osa nuorista kertoi jo tässä vaiheessa, että Järkipalaa-hankkeella pyritään vaikuttamaan nuorten ravintokäyttäytymiseen, ruokailutottumuksiin, terveyteen ja elämäntapoihin.

”Yritetään saada nuoret syömään terveellisesti. Vähemmän pullaa ja limpparia, enemmän vihanneksia ja kuitupitoista ruokaa.”

”Oppii terveellisiä elämäntapoja ja ruokavaliota. Pastillit, välipalat.”

”Siinä yritetään saada nuoria syömään terveellisemmin, ettei tulisi ylipainoa ym.”

2.2 HANKKEEN ERI TOIMENPITEISTÄ

Kun nuorilta kysyttiin eri toimenpiteistä, sisällyttivät nuoret Järkipalaa-intervention toimenpiteiksi kaikki tutkimukseen liittyvät tapahtumat. Parhaiten he muistivat erilaiset terveystarkastukset ja –tutkimukset. Toiseksi useimmin muistettiin erilaiset kyselyt ja haastattelut ja lähes yhtä usein mainittiin jotain välipalaan liittyvää. Seuraavina olivat ksylitolipastillit ja erilaiset luennot ja tilaisuudet. Varsinaisista toimenpiteistä mainittiin useimmin makukoulu, draamatyöpaja ja opetusmateriaali.

Nuoret pitivät erityisesti makukoulusta. Erilaisten juttujen kuunteleminen sai nuoret ajattelemaan omaa syömistään. Eri toimenpiteiden kiinnostavuus voi johtua myös siitä, että nuoret kokivat, että heistä ollaan kiinnostuneita, heidän mielipiteitään arvostetaan ja heihin halutaan vaikuttaa positiivisella tavalla.

Tiedot ja taidot

Opetusmateriaalit ja muut materiaalit

Materiaaleista nuoret muistivat parhaiten erilaisia herätteleviä ja yllättäviä kalvoja, taulukoita ja kuvia, joissa on esitetty konkreettisesti energiasisältöjä ja kalorimääriä. Makukoulusta puhuttiin paljon, siinä pääsee itse tekemään hauskaa tutkimusta ja tuloksissa tulee esille uusia ja yllättäviä asioita.

Pääasiassa nuoret luettelivat erilaisia asioita, mutta vastauksissa muisteltiin myös tunnelmia ja vaikuttavuutta, materiaali on ollut kivaa, siinä on ollut viisaita juttuja ja se saa ajattelemaan omaa

ravintokäyttäytymistä. Erityisesti vertailut yllättivät ja saivat suuren osan nuorista miettimään konkreettisesti omaa syömistään, ruokailun terveellisyyttä ja säännöllisyyttä. Osa on huomannut voivansa paremmin, kun he ovat muuttaneet ravintotottumuksiaan. Osa nuorista ei välitä, mitä he syövät. Moni nuorista ilmoitti yleensäkin syövänsä säännöllisesti, myös vihanneksia ja hedelmiä. Säännöllisiin ruokailutottumuksiin kannustaa myös maukas ja monipuolinen kouluruoka. Vähemmistö ei löytänyt Järkipalaa-hankkeesta mitään uutta tai yllättävää.

Testit ja lomakkeet jakoivat nuorten mielipiteitä. Osa ei ollut niistä lainkaan kiinnostunut, he kokivat ne liian pitkiksi ja tylsiksi. Kaikissa kouluissa oli käyty testejä (sokeri-, kuitutesti) läpi, mutta kaikki nuoret eivät olleet testejä tehneet. Sopivan pituinen nettitesti toimii parhaiten.

"No jokin ihme karkkipussi jutska ja sit sellai mis oli kaks eri jutskaa mitkä sisältää yhtä paljon kaloreita."

Draamatyöpaja

Nuoret kertoivat draamatyöpajakokemuksiaan vain vähän opettajille. Osa suhtautui myönteisesti ja osa kielteisesti. Nuoret kommentoivat draamatyöpajaa omissa ryhmäkeskusteluissaan hyvin vähän, aikaväli näiden kahden välillä oli pitkä; draamatyöpajat olivat heti elokuussa ja ryhmäkeskustelut vasta huhti-toukokuussa.

Ruokaympäristö ja sen toimenpiteet

Leipä kouluruokailussa

Nuoret ovat huomanneet leipätarjonnan muuttuneen ja he haluavat saada jatkossakin erilaista pehmeää leipää koulun ruokalassa. Enemmistön kohdalla leivän tarjonta ei ole vaikuttanut syödyn ruuan määrään. Vain muutama oppilas on vähentänyt muun ruuan syömistä ja muutama nuori on alkanut syödä ruokaa jopa enemmän. Nuoret uskovat, että pehmeä ja tuore leipä vaikuttaa positiivisesti kouluruuan ja koko ruokailutilanteen houkuttelevuuteen sekä mielikuvaan.

Välipala

Nuorten syömän välipalan laatu ja määrä vaihtelevat. Nuoret syövät välipalaksi sekä koulussa että kotona useimmin leipää. Lisäksi syödään jugurttia, hedelmiä, mehua, kaakaota ja muroja. Kodin ja koulun ulkopuolella syödään hampurilaisia ja pizzaa.

Suurin osa keskusteluihin osallistuneista nuorista söi välipalan muualla kuin koulussa, useimmat kotona. Vanhemmat hankkivat välipala-aineokset kotiin suurimmassa osassa perheitä.

Koulussa syötiin välipalaksi leipää, hedelmiä ja maitojuomia, joskus kakkupaloja ja pullaa. Osa nuorista kertoi syövänsä kotona terveellisemmän ja monipuolisemman välipalan kuin koulussa. Enemmistö

nuorista ymmärtää ja uskoo, että välipalan syöminen auttaa heitä jaksamaan paremmin koulupäivän loppuun asti. Välipalan toivotaan olevan monipuolinen ja edullinen.

Välipala-automaatti on helppo ratkaisu, mutta lippuja pidettiin kalliina ja niitä on hankala ostaa netistä. Automaatti on usein joutunut ilkeiden kohteeksi.

Kun välipalaa ostetaan koulun keittiöhenkilökunnalta, on mukana myös sosiaalinen kohtaaminen. Nuoret toivovat, että välipalaa voisi syödä kahden välitunnin aikana, nyt se on mahdollista useissa kouluissa vain yhden välitunnin aikana. Mikään ei periaatteessa erityisesti estä heitä syömästä terveellistä välipalaa ja moni syökin jo tällä hetkellä terveellisiä välipaloja.

Ksylitolipastillit

Ksylitolipastillien jakamista nuoret pitivät tärkeänä, he ymmärtävät, että ne vähentävät hampaiden reikiintymistä. Ne ovat raikkaita ja niistä jää suuhun hyvä maku ruuan jälkeen. Pastillien jakaminen antoi nuorille kuvan, että heistä ja heidän hampaistaan välitetään.

Pastillit saattavat loppua kesken, koska osa nuorista ottaa niitä "kourallisen". Joissain kouluissa tämä on ratkaistu siten, että jakaja jakaa pastillit ruokailun jälkeen. Toisissa kouluissa pastilleja jaettiin tietty määrä kerran viikossa ja lapset huomasivat itse, että torstaina tai perjantaina pastillit olivat loppu, koska jotkut olivat ottaneet niitä liikaa alkuviikosta.

Lähes kaikkien nuorten mielestä on tärkeää, että pastilleja saadaan jatkossakin.

Näin saadaan heidän hampaansa pidettyä paremmassa kunnossa. Myös pastillien värillä on merkitystä. Siniset ovat tavallisimman makuisia, keltaiset ovat kaikkein suosituimpia sitruunan maun vuoksi, myös punaisista pidettiin.

Kouluravintolan viihtyisyys

Kouluravintolan viihtyisyyttä voidaan parhaiten lisätä kiinnittämällä huomiota tilan avaruuteen, miellyttäviin väreihin, valaistukseen ja miten ruokailutilanne saadaan hiljaisemmaksi ja rauhallisemmaksi. Tilannetta rauhoittaa myös, jos ruokailuun varataan riittävästi aikaa. Viihtyisyys lisääntyy myös kalusteilla ja kattauksilla, leipäkoreilla, verhoilla, pöytäliinoilla, maustekoreilla; monissa kouluissa toivottiin oppilaiden vaihtuvaa taidenäyttelyä. Kouluruokailun nimikilpailulla saatiin koulun yhteinen huomio kiinnittymään koulun ruokailutilaan.

Nuoret laajensivat viihtyisyyden käsittämään myös itse ruuan. Nuorten näkemyksistä heijastuukin kokonaisuuden tavoittelu, jotta myös kouluruokailutilanteesta syntyisi miellyttävä ja ruokailemaan houkutteleva ja ruokahalua herättelevä kokemus.

Tet-harjoittelu

Monet oppilaat haluavat tietää ennakoon, mitä harjoittelu sisältää ja samalla tullaan muutenkin tutuksi keittiöhenkilökunnan kanssa. Nuoret toivovat saavansa harjoittelun ajaksi hauskan ”tettipipon”, esim mustan pipon. Nykyinen paperihattu ei nuoria miellytä. Useimmista nuorista ”Tetti” voi olla mielenkiintoista ja mukavaa tekemistä, kunhan se on oikein toteutettu ja sisältää monipuolista tekemistä.

Ruokailutoimikunta

Ne nuoret, joiden kouluissa on ruokailutoimikunta, pitivät sitä tärkeänä ja moni heistä oli kiinnostunut osallistumaan sen toimintaan ja sitä kautta vaikuttamaan kouluravintolan kehittämiseen. Osa suhtautuu toimintaan epäilevästi, eikä se kiinnosta heitä lainkaan. Kaikissa kouluissa ei ole ruokailutoimikuntaa.

Vanhempain ruokajuhla

Osa nuorista ei ollut vanhempain ruokajuhlasta yhtä innostuneita kuin aikuiset. Todennäköisesti osa oppilaista ei pitänyt siitä, että vanhemmille syntyy totuudenmukainen kuva kouluruuasta.

Osa oppilaista suhtautui ruokajuhlaan myönteisesti ja heidän vanhempansa pitivät tärkeänä, että heillä on mahdollisuus tutustua kouluruokailuun.

2.3 AJATUKSIA KOULURUOKAILUSTA JA RUOKAILUSTA YLEENSÄ

Kouluruokailun kommentointia

Nuoret asennoituvat kouluruokaan monin eri tavoin, myös ristiriitaisesti. Nuorista 63 % (39 mainintaa) yhdisti kouluruokaan positiivisia kommentteja. Nuorten mielestä on myös tärkeää, että koulussa saa syödä joka päivä. Kouluateria auttaa jaksamaan päivän loppuun. Nuorista 24 % (15 mainintaa) kertoo, että ruuan laatu ja maku vaihtelevat. 5 % mielestä (3 mainintaa) ruoka on tasapaksua ”perusmättöä”. Negatiivisia kommentteja esitti 52 % (32 mainintaa), joista suurimmassa osassa koettiin, että kouluruoka on ajoittain pahaa, mautonta, rasvaista, erikoista tai aina samanlaista.

Nuoret syövät kouluruokaa vaihtelevasti, osa syö aina tai lähes aina, osa syö vain mieluista ruokaa ja osa käy vaan syömässä leipää ja osa käy vain joskus tai ei ollenkaan. Koululounaan syömisen esteitä ovat nälän tunteen puuttuminen, ruoka on pahan makuista ja kaveritkaan ei käy syömässä. Nuorten suosikkiruokia ovat useimmin pasta-, kala- sekä makkara- ja nakkiruuat.

”Että se on tosi hyvää siihen nähden että se on vaan parikyt senttiä se budjetti millä hankitaan. On hyvä että on mahdollisuus näin hyvään ruokaan. Kana ja riisi on herkkuruokani.”

"No siis, no ennen mä en sillä tavalla hirveästi tykännyt ja enkä syönyt kouluruokaa. Mutta nyt se on alkanut maistumaan paremmalle ja silleen. Ja sitten mun lempiruoka on pinaattikeitto. Sieltä on varmaan lähtenyt ne semmoiset epämiellyttävimmät mitä ei sillä tavalla syödä hirveästi."

Muutoksia ja kehitysehdotuksia kouluruokailuun

Nuorilla oli paljon ehdotuksia kouluruuan laadun ja ruokalajien kehittämiseen. Nuoret toivoivat useimmin lisää jälkiruokia ja mehuja sekä enemmän erilaisia ruokavaihtoehtoja. Ruokatunti on liian lyhyt, sen toivottiin pidentyvän puolesta tunnista kolmeen vartiin.

Ruokailusta puhuminen yleensä

Koulun aikuiset puhuvat oppilaiden kanssa ruuasta silloin tällöin, kotitalousopettajat kyselevät oppilailta kouluruuan syömisestä ja nuoret kyselevät opettajilta aamupäivällä, mitä ruokaa on tarjolla.

Nuorista lähes kaikki puhuvat jotakin ruuasta kavereiden kanssa ainakin joskus. Samoin lähes kaikki juttelevat ainakin joskus kouluruuasta kotona vanhempien kanssa.

Nuoret ilmoittivat, että opettajien kanssa ruuasta jutteleminen vaihtelee kouluittain, osassa kouluista ei jutella lainkaan. Kotitalousopettajan, mutta myös muiden opettajien kanssa on asiasta juteltu.

2.4 INTERVENTION MYTÖTÄ HAVAITUT MUUTOKSET KOULUSSA JA OMASSA RAVINNOSSA

Koulussa havaitut hankkeeseen liittyvät muutokset

Nuoret ovat olleet melko tarkkaavaisia ja osa heistä on tunnistanut erilaisia koulussa tapahtuneita muutoksia. Useimmin he ovat huomanneet leipätarjoiluun liittyvät muutokset, toiseksi useimmin muistettiin ksylitolipastillit, kolmanneksi useimmin oli huomattu karkki- ja limuautomaattien poistuminen. Neljänneksi useimmin tulivat esille välipalaan liittyvät maininnat kuten välipala-automaatti sekä välipalatarjoilun parantuminen. Kouluruoka kokonaisuudessaan on jonkin verran parantunut, se on tullut hieman terveellisemmäksi. Tarjolla on enemmän mausteita ja jonkin verran enemmän salaatteja. Vain 3 oppilasta ei ollut havainnut mitään hankkeeseen liittyviä muutoksia.

Omassa käyttäytymisessä tapahtuneet muutokset

Nuorista 61 % (yhteensä 38 mainintaa) on muuttanut ravintokäyttäytymistään ainakin vähän positiivisempaan suuntaan. 35 % nuorista (22 mainintaa) ei ole muuttanut käyttäytymistään mitenkään ja vain 3 % nuorista (2 mainintaa) kertoi alkaneensa syömään huonommin.

Useimmin mainittiin lisääntynyt salaatin ja leivän syöminen sekä yleensä terveellinen ruokailu. Muutamat nuoret ovat vähentäneet kakkien, herkkujen ja roskaruuan syömistä.

Käyttäytymisen muutosta motivoivat tietoisuus siitä, että kasvava nuori tarvitsee enemmän ruokaa ja miten tietyn tyyppinen ruoka vaikuttaa nuoren kehoon. Herättelevä tieto innostaa joitakin tutustumaan aiheeseen. Koulussa tarjottava monipuolinen ja houkutteleva ruoka saavat osan nuorista syömään kouluruokaa jonkin verran aktiivisemmin. Nuorille ravinnosta voi kertoa terveystiedon opettaja, opettajat yleensä ja vanhemmat.

Suurin osa nuorista ei koe saavansa tietoa liikaa, vaikka heidän koulussaan on toteutettu Järkipalaa-hanke. Todennäköisesti nuoret pitävät siitä, että heitä huomioidaan ja heidän mielipiteitään kuunnellaan ja arvostetaan.

Mikään konkreettinen syy ei estä nuoria syömästä monipuolisesti ja terveellisesti. Välinpitämättömyys, kaverit ja murrosikään liittyvä kapinointi saattavat estää nuoria syömästä kouluruokaa.

Oman käyttäytymisen muutosten pysyvyys ja jatkuvuus tulevaisuudessa

Osa nuorista halusi omaksua myönteisiä ruokailutottumuksia ja heitä saa motivoida syömään monipuolisesti ja terveellisesti. He kiinnittävät ruokailuun huomiota tulevaisuudessakin ja haluavat pitää yllä jo tapahtuneita myönteisiä muutoksia. Tämä vaatii jatkuvaa muistuttamista erilaisella tavalla kouluympäristössä.

Osa koki olevansa itse vastuussa omasta syömisestään, eivätkä he koe tarvitsevänsä ulkopuolista ohjausta. Nuorista, jotka eivät vielä ole muuttaneet käyttäytymistään, muutama arvioi syövänsä tulevaisuudessa ainakin jonkin verran monipuolisemmin ja terveellisemmin.

9.1. Nuorten lomakkeeseen vastanneet kaupungeittain.

	Työt		Pojat		Yhteensä	
	N	%	N	%	N	%
Lahti	131	33	99	30	230	32
Mikkeli	63	16	53	16	116	16
Tampere	206	52	174	53	380	52
Yhteensä	400	100	326	100	726	100

9.2. Kuinka pitkä olet?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	Keskiarvo	Keskiarvo	Keskiarvo
Pituus, cm	161,5	166,2	163,6

9.3. Kuinka paljon painat?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	Keskiarvo	Keskiarvo	Keskiarvo
Paino, kg	52,5	56,6	54,3

9.4. Mikä on mielestäsi terveydentilasi tällä hetkellä?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Erittäin hyvä	34,1	36,8	35,3
Melko hyvä	53,5	52,5	53,0
Keskinkertainen	11,6	8,9	10,4
Melko huono	,8	1,8	1,2
Erittäin huono	,0	,0	,0

9.5. Mikä on korkein koulutus, jonka äitisi on suorittanut?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Peruskoulu tai kansakoulu	5,2	6,0	5,6
Ammattikoulu	15,6	14,2	15,0
Lukio	4,9	6,3	5,6
Lukio ja ammattikoulu	4,2	2,8	3,6
Ammattikorkeakoulu tai opistotasoinen koulutus	39,0	38,9	38,9
Yliopisto- tai korkeakoulututkinto	19,2	22,2	20,5
En tiedä	11,9	9,5	10,8

9.6. Mikä on korkein koulutus, jonka isäsi on suorittanut?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Peruskoulu tai kansakoulu	11,9	8,0	10,2
Ammattikoulu	20,8	22,1	21,4
Lukio	3,6	4,5	4,0
Lukio ja ammattikoulu	3,6	3,2	3,4
Ammattikorkeakoulu tai opistotasoinen koulutus	23,6	28,5	25,8
Yliopisto- tai korkeakoulututkinto	20,3	21,8	20,9
En tiedä	16,1	11,9	14,2

9.7. Mikä on äitisi nykyinen työtilanne?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Työssä kodin ulkopuolella	81,9	83,5	82,6
Työskentelee kotona	3,8	5,6	4,6
Kotiäiti	6,3	2,8	4,7
Työtön	3,0	4,0	3,5
Opiskelija	2,8	1,6	2,2
Eläkkeellä	1,0	1,2	1,1
En tiedä	1,3	1,2	1,3

9.8. Mikä on isäsi nykyinen työtilanne?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Työssä kodin ulkopuolella	87,5	87,7	87,6
Työskentelee kotona	2,3	3,1	2,7
Koti-isä	,8	,0	,4
Työtön	2,0	1,9	2,0
Opiskelija	,8	1,3	1,0
Eläkkeellä	3,1	1,9	2,5
En tiedä	3,6	4,1	3,8

9.9. Tupakoiko äitisi?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Ei ole koskaan tupakoinut	59,2	67,4	62,9
On tupakoinut, mutta lopettanut	21,0	15,8	18,7
Tupakoi nykyisin	18,2	14,3	16,5
En tiedä	1,5	2,5	2,0

9.10. Tupakoiko isäsi?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Ei ole koskaan tupakoinut	46,0	51,7	48,6
On tupakoinut, mutta lopettanut	24,8	20,7	23,0
Tupakoi nykyisin	25,1	21,9	23,7
En tiedä	4,1	5,6	4,8

9.11. Ketkä asuvat kanssasi samassa taloudessa?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Äiti ja isä	64,4	71,9	67,8
Äiti ja isäpuoli	11,2	9,0	10,2
Isä ja äitipuoli	,0	,6	,3
Vain äiti	20,4	15,7	18,3
Vain isä	3,6	1,5	2,6
Muu huoltaja	,5	1,2	,8

9.12. Kuinka monta alle 18-vuotiasta henkilöä asuu kanssasi samassa taloudessa itsesi mukaan lukien?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
1 alle 18-vuotias	30,4	29,7	30,1
2 alle 18-vuotiasta	43,1	40,6	42,0
3 alle 18-vuotiasta	19,0	22,0	20,3
4 alle 18-vuotiasta	4,7	4,5	4,6
5 tai useampi alle 18-vuotiasta	2,9	3,2	3,0

9.13. Kuinka paljon sinulla on suunnilleen käytettävissä viikossa sellaista rahaa, jonka voit käyttää haluamallasi tavalla?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Ei lainkaan	6,3	8,1	7,1
Alle 5 euroa	24,0	33,6	28,4
5-10 euroa	51,2	45,5	48,6
11-20 euroa	12,5	7,5	10,2
21-30 euroa	2,1	1,6	1,8
Yli 30 euroa	3,9	3,7	3,8

9.14. Mikä oli kaikkien aineiden keskiarvosi viime todistuksessa?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
<6,0	,0	1,6	,7
6,0 - 6,9	3,8	7,8	5,6
7,0 - 7,9	29,1	39,9	33,9
8,0 - 8,9	53,1	45,8	49,8
9,0 - 10	14,0	5,0	10,0

9.15. Kuinka pitkä koulumatkasi on yhteen suuntaan?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Alle 1 km	20,3	19,3	19,8
1 - 1,9 km	20,5	19,6	20,1
2 - 2,9 km	13,8	15,3	14,5
3 - 3,9 km	6,7	10,3	8,3
4 - 4,9 km	8,2	6,9	7,6
5 km tai enemmän	30,5	28,7	29,7

9.16. Millainen on mielestäsi fyysinen kuntosi tällä hetkellä?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Erittäin hyvä	20,2	33,4	26,1
Melko hyvä	50,8	39,3	45,6
Keskinkertainen	25,3	21,7	23,6
Melko huono	3,5	5,0	4,2
Erittäin huono	,3	,6	,4

9.17. Kuinka usein harrastat liikuntaa tai urheilua vapaa-aikanasi vähintään puolen tunnin ajan?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En koskaan	1,5	,3	1,0
Harvemmin kuin kerran viikossa	6,4	4,6	5,6
Kerran viikossa	14,8	11,1	13,1
2-3 kertaa viikossa	33,1	29,7	31,6
4-6 kertaa viikossa	29,5	32,8	31,0
Kerran päivässä tai useammin	14,8	21,4	17,7

9.18. Kuinka monta tuntia viikossa tavallisesti liikut vapaa-aikanasi niin, että hengästyit ja hikoilet?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En yhtään	5,1	3,7	4,5
Noin puoli tuntia	9,2	8,4	8,8
Noin 1 tunnin	14,2	11,8	13,1
Noin 2-3 tuntia	37,2	27,6	32,8
Noin 4-6 tuntia	20,1	23,2	21,5
Noin 7 tuntia tai enemmän	14,2	25,4	19,3

9.19. Kuinka kauan päivittäin kävelet, pyöräilet tai kuljet muilla liikuntaa vaativilla tavoilla koulumatkoilla?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En yhtään	5,6	5,6	5,6
Alle 20 minuuttia	38,5	32,5	35,8
20-39 minuuttia	37,5	44,9	40,8
40-59 minuuttia	10,9	9,3	10,2
Vähintään tunnin	7,6	7,7	7,7

9.20_1. Kuinka usein sinulla on ollut päänsärkyä viimeisen puolen vuoden aikana?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Harvemmin kuin kerran kuukaudessa	39,7	49,5	44,1
Noin kerran kuukaudessa	36,2	37,4	36,7
Noin kerran viikossa	14,8	10,0	12,7
Useammin kuin kerran viikossa	5,5	2,2	4,0
Lähes päivittäin	3,8	,9	2,5

9.20_2. Kuinka usein sinulla on ollut vatsakipuja viimeisen puolen vuoden aikana?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Harvemmin kuin kerran kuukaudessa	36,2	70,5	51,5
Noin kerran kuukaudessa	49,6	23,2	37,8
Noin kerran viikossa	9,9	4,7	7,6
Useammin kuin kerran viikossa	3,8	1,3	2,7
Lähes päivittäin	,5	,3	,4

9.20_3. Kuinka usein sinulla on ollut niska- tai hartiakipua viimeisen puolen vuoden aikana?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Harvemmin kuin kerran kuukaudessa	41,1	56,4	47,9
Noin kerran kuukaudessa	32,0	28,2	30,3
Noin kerran viikossa	13,6	11,0	12,4
Useammin kuin kerran viikossa	7,8	2,8	5,6
Lähes päivittäin	5,5	1,6	3,8

9.20_4. Kuinka usein sinulla on ollut selkäkipua viimeisen puolen vuoden aikana?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Harvemmin kuin kerran kuukaudessa	65,9	76,7	70,7
Noin kerran kuukaudessa	21,2	11,9	17,1
Noin kerran viikossa	8,3	8,5	8,4
Useammin kuin kerran viikossa	2,0	1,3	1,7
Lähes päivittäin	2,5	1,6	2,1

9.20_5. Kuinka usein sinulla on ollut masentuneisuutta viimeisen puolen vuoden aikana?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Harvemmin kuin kerran kuukaudessa	64,9	79,1	71,2
Noin kerran kuukaudessa	20,1	14,9	17,8
Noin kerran viikossa	7,6	3,8	5,9
Useammin kuin kerran viikossa	4,3	1,6	3,1
Lähes päivittäin	3,1	,6	2,0

9.20_6. Kuinka usein sinulla on ollut ärtyneisyyttä tai pahantuulisuutta viimeisen puolen vuoden aikana?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Harvemmin kuin kerran kuukaudessa	11,4	24,1	17,1
Noin kerran kuukaudessa	36,4	35,4	35,9
Noin kerran viikossa	34,1	26,6	30,8
Useammin kuin kerran viikossa	13,9	11,9	13,0
Lähes päivittäin	4,3	1,9	3,2

9.20_7. Kuinka usein sinulla on ollut hermostuneisuutta viimeisen puolen vuoden aikana?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Harvemmin kuin kerran kuukaudessa	32,0	43,3	37,0
Noin kerran kuukaudessa	35,3	34,2	34,8
Noin kerran viikossa	23,1	18,2	20,9
Useammin kuin kerran viikossa	7,6	4,1	6,0
Lähes päivittäin	2,0	,3	1,3

9.20_8. Kuinka usein sinulla on ollut vaikeuksia päästä uneen viimeisen puolen vuoden aikana?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Harvemmin kuin kerran kuukaudessa	47,2	52,0	49,4
Noin kerran kuukaudessa	21,7	25,4	23,4
Noin kerran viikossa	15,7	13,8	14,8
Useammin kuin kerran viikossa	10,4	6,9	8,8
Lähes päivittäin	5,1	1,9	3,6

9.20_9. Kuinka usein sinulla on ollut huimauksen tunnetta viimeisen puolen vuoden aikana?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Harvemmin kuin kerran kuukaudessa	64,4	77,5	70,2
Noin kerran kuukaudessa	21,7	13,9	18,3
Noin kerran viikossa	9,1	5,7	7,6
Useammin kuin kerran viikossa	3,0	1,9	2,5
Lähes päivittäin	1,8	,9	1,4

9.20_10. Kuinka usein sinulla on ollut väsymystä ja uupumusta viimeisen puolen vuoden aikana?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Harvemmin kuin kerran kuukaudessa	16,6	22,8	19,4
Noin kerran kuukaudessa	30,7	31,9	31,2
Noin kerran viikossa	29,7	28,4	29,1
Useammin kuin kerran viikossa	15,1	13,8	14,5
Lähes päivittäin	7,8	3,1	5,7

9.20_11. Kuinka usein sinulla on ollut ruokahaluttomuutta viimeisen puolen vuoden aikana?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Harvemmin kuin kerran kuukaudessa	68,2	76,9	72,1
Noin kerran kuukaudessa	13,6	15,2	14,3
Noin kerran viikossa	10,9	4,4	8,0
Useammin kuin kerran viikossa	5,8	3,2	4,6
Lähes päivittäin	1,5	,3	1,0

9.20_12. Kuinka usein sinulla on ollut jännittyneisyyttä viimeisen puolen vuoden aikana?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Harvemmin kuin kerran kuukaudessa	37,7	54,9	45,4
Noin kerran kuukaudessa	38,5	28,7	34,1
Noin kerran viikossa	17,5	12,3	15,2
Useammin kuin kerran viikossa	4,6	3,2	3,9
Lähes päivittäin	1,8	,9	1,4

9.20_13. Kuinka usein sinulla on ollut alakuloisuutta viimeisen puolen vuoden aikana?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Harvemmin kuin kerran kuukaudessa	56,8	74,0	64,4
Noin kerran kuukaudessa	25,5	16,8	21,7
Noin kerran viikossa	12,1	7,0	9,8
Useammin kuin kerran viikossa	3,3	1,9	2,7
Lähes päivittäin	2,3	,3	1,4

9.20_14. Kuinka usein sinulla on ollut heräilemistä öisin viimeisen puolen vuoden aikana?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Harvemmin kuin kerran kuukaudessa	65,2	68,1	66,5
Noin kerran kuukaudessa	19,6	18,6	19,2
Noin kerran viikossa	7,6	8,5	8,0
Useammin kuin kerran viikossa	5,0	3,5	4,3
Lähes päivittäin	2,5	1,3	2,0

9.20_15. Kuinka usein sinulla on ollut pelkoja viimeisen puolen vuoden aikana?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Harvemmin kuin kerran kuukaudessa	61,7	81,8	70,6
Noin kerran kuukaudessa	25,4	14,5	20,5
Noin kerran viikossa	7,4	2,8	5,3
Useammin kuin kerran viikossa	3,3	,6	2,1
Lähes päivittäin	2,3	,3	1,4

9.20_16. Kuinka usein sinulla on ollut yksinäisyyden tunnetta viimeisen puolen vuoden aikana?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Harvemmin kuin kerran kuukaudessa	64,0	82,7	72,3
Noin kerran kuukaudessa	19,1	9,7	15,0
Noin kerran viikossa	8,6	5,7	7,3
Useammin kuin kerran viikossa	4,8	,9	3,1
Lähes päivittäin	3,5	,9	2,4

9.20_17. Kuinka usein sinulla on ollut ahdistusta viimeisen puolen vuoden aikana?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Harvemmin kuin kerran kuukaudessa	71,8	88,3	79,2
Noin kerran kuukaudessa	16,8	8,5	13,1
Noin kerran viikossa	5,9	2,8	4,5
Useammin kuin kerran viikossa	4,1	,0	2,3
Lähes päivittäin	1,5	,3	1,0

9.21. Jos koulusi alkaa seuraavana päivänä kello kahdeksalta, niin mihin aikaan tavallisesti menet nukkumaan?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Klo 21.00	7,6	5,6	6,7
Klo 21.30	13,2	15,8	14,3
Klo 22.00	37,0	38,4	37,6
Klo 22.30	27,8	23,8	26,0
Klo 23.00	9,4	12,1	10,6
Klo 23.30	2,3	1,9	2,1
Klo 24.00	1,3	1,9	1,5
Klo 00.30	,8	,0	,4
Klo 1.00	,5	,0	,3
Klo 1.30	,3	,6	,4
Klo 2.00-	,0	,0	,0

9.22. Jos koulusi alkaa kello kahdeksalta, niin mihin aikaan tavallisesti heräät?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Klo 5.00	,5	,0	,3
Klo 5.30	,8	1,5	1,1
Klo 6.00	14,6	3,7	9,7
Klo 6.30	40,8	30,3	36,1
Klo 7.00	40,6	53,6	46,4
Klo 7.30	2,8	9,6	5,8
Klo 8.00	,0	1,2	,6

9.23_1. Miten usein tunnet itsesi väsyneeksi koulupäivinä aamulla herätessä?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En koskaan	3,0	6,1	4,4
Harvemmin kuin kerran viikossa	16,1	17,8	16,9
Kerran viikossa	20,4	23,0	21,6
2-3 kertaa viikossa	30,0	26,7	28,5
4-5 kertaa viikossa	30,5	26,4	28,6

9.23_2. Miten usein tunnet itsesi väsyneeksi koulupäivinä aamupäivisin?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En koskaan	15,2	25,2	19,7
Harvemmin kuin kerran viikossa	32,7	31,9	32,4
Kerran viikossa	27,6	25,2	26,5
2-3 kertaa viikossa	19,1	12,8	16,3
4-5 kertaa viikossa	5,4	4,8	5,1

9.23_3. Miten usein tunnet itsesi väsyneeksi koulupäivinä iltapäivisin?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En koskaan	16,8	34,0	24,4
Harvemmin kuin kerran viikossa	38,4	33,7	36,3
Kerran viikossa	21,4	20,8	21,1
2-3 kertaa viikossa	18,6	8,7	14,1
4-5 kertaa viikossa	4,9	2,9	4,0

9.24. Kuinka usein tulet kotiin klo 21 tai sen jälkeen, jos seuraavana päivänä on koulupäivä?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En koskaan	59,9	55,8	58,1
Harvemmin kuin kerran viikossa	23,2	23,3	23,2
Kerran viikossa	9,6	10,1	9,8
2-3 kertaa viikossa	6,3	9,5	7,7
4-5 kertaa viikossa	1,0	1,2	1,1

9.25. Millaiseksi koet kotisi ilmapiirin?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Erittäin hyväksi	44,0	47,2	45,4
Melko hyväksi	44,0	45,1	44,5
Ei hyväksi, muttei huonoksikaan	10,1	7,1	8,7
Melko huonoksi	2,0	,6	1,4
Erittäin huonoksi	,0	,0	,0

9.26. Kuinka paljon tavallisesti vietät aikaa vanhempiesi kanssa arkipäivisin?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En lainkaan	,8	1,3	1,0
Alle 1/2 tuntia	8,9	11,7	10,1
1/2-1 tuntia	24,1	25,2	24,6
1-2 tuntia	23,9	27,1	25,3
Yli 2 tuntia	42,4	34,7	39,0

9.27. Tietävätkö vanhempasi, missä vietät perjantai- ja lauantai-iltasi?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Eivät tiedä koskaan	,3	,0	,1
Tietävät harvoin	1,3	1,6	1,4
Tietävät joskus	4,5	6,8	5,6
Tietävät usein	29,8	27,0	28,6
Tietävät aina	62,9	62,7	62,8
En osaa sanoa	1,3	1,9	1,5

9.28_1. Perheeni yrittää todella auttaa minua.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	,8	,6	,7
Jokseenkin eri mieltä	6,3	2,2	4,4
Ei samaa eikä eri mieltä	7,3	9,6	8,3
Jokseenkin samaa mieltä	32,2	29,7	31,1
Täysin samaa mieltä	53,4	57,9	55,4

9.28_2. Saan kaiken tarvitsemani tuen perheeltäni.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	2,3	1,2	1,8
Jokseenkin eri mieltä	6,5	4,0	5,4
Ei samaa eikä eri mieltä	11,8	7,7	10,0
Jokseenkin samaa mieltä	33,4	30,2	32,0
Täysin samaa mieltä	46,0	56,9	50,9

9.28_3. Kaverini yrittävät todella auttaa minua.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	1,0	2,8	1,8
Jokseenkin eri mieltä	3,0	8,0	5,3
Ei samaa eikä eri mieltä	16,7	23,1	19,6
Jokseenkin samaa mieltä	41,4	48,8	44,7
Täysin samaa mieltä	37,9	17,3	28,6

9.28_4. Voin luottaa kavereihini, kun asiat menevät pieleen.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	,8	3,4	1,9
Jokseenkin eri mieltä	4,8	9,5	6,9
Ei samaa eikä eri mieltä	11,6	16,6	13,9
Jokseenkin samaa mieltä	27,7	37,8	32,3
Täysin samaa mieltä	55,2	32,6	45,0

9.28_5. Voin puhua ongelmistani perheeni kanssa.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	3,3	2,2	2,8
Jokseenkin eri mieltä	8,1	4,6	6,5
Ei samaa eikä eri mieltä	16,9	11,4	14,4
Jokseenkin samaa mieltä	36,0	31,5	34,0
Täysin samaa mieltä	35,8	50,3	42,3

9.28_6. Minulla on kavereita, joiden kanssa voin jakaa iloni ja suruni.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	1,0	4,3	2,5
Jokseenkin eri mieltä	1,5	4,3	2,8
Ei samaa eikä eri mieltä	5,0	14,5	9,3
Jokseenkin samaa mieltä	15,3	33,8	23,7
Täysin samaa mieltä	77,1	43,1	61,8

9.28_7. Perheeni auttaa minua mielellään päätösteni tekemisessä.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	1,8	,6	1,3
Jokseenkin eri mieltä	4,1	2,8	3,5
Ei samaa eikä eri mieltä	10,9	11,7	11,3
Jokseenkin samaa mieltä	34,9	35,1	35,0
Täysin samaa mieltä	48,4	49,8	49,0

9.28_8. Voin puhua ongelmistani kavereideni kanssa.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	1,8	5,5	3,5
Jokseenkin eri mieltä	4,3	7,4	5,7
Ei samaa eikä eri mieltä	8,8	17,2	12,6
Jokseenkin samaa mieltä	31,2	37,5	34,1
Täysin samaa mieltä	53,9	32,3	44,2

9.29. Miten mielestäsi yleensä syöt?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Hyvin epäterveellisesti	,0	,6	,3
Melko epäterveellisesti	6,6	4,9	5,8
En terveellisesti, mutta en epäterveellisestikään	22,7	29,3	25,7
Melko terveellisesti	64,6	56,2	60,8
Hyvin terveellisesti	6,1	9,0	7,4

9.30. Noudatatko jotain erityisruokavaliota? Voit ympyröidä useamman vaihtoehdon.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En noudata	76,0	89,0	81,8
Laktoositon tai vähälaktoosinen ruokavalio	14,8	6,7	11,2
Kasvisruokavalio	1,8	,0	1,0
Laihdutusruokavalio	1,3	,0	,7
Diabeetikon ruokavalio	,5	,0	,3
Gluteeniton ruokavalio (keliakia)	,5	,6	,6
Jokin muu ruokavalio	2,8	2,8	2,8

9.31. Onko sinulla jokin ruoka-aineallergia?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Ei ole	73,7	81,2	77,1
Kyllä	26,3	18,8	22,9

9.32. Oletko käyttänyt joitain ravintoainevalmisteita viimeisen kuukauden aikana? Voit ympyröidä useamman vaihtoehdon.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En ole käyttänyt	54,3	55,2	54,7
Monivitaaminivalmistetta	23,5	26,4	24,8
Rautavalmistetta	4,5	2,5	3,6
Kalsiumvalmistetta	8,0	8,3	8,1
D-vitaaminivalmistetta	11,8	9,2	10,6
Proteiinivalmistetta	2,8	4,0	3,3
Jotain muuta valmistetta	11,5	12,3	11,8

9.33_1. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) syönyt ruisleipää / näkkileipää?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En kertaakaan	4,0	6,5	5,1
1-2 päivänä	22,0	26,9	24,2
3-5 päivänä	39,0	35,3	37,3
6-7 päivänä	23,0	16,4	20,1
Useammin kuin kerran päivässä	12,0	14,9	13,3

9.33_2. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) syönyt sekaleipää / vaaleaa leipää?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En kertaakaan	8,5	8,0	8,3
1-2 päivänä	27,9	27,7	27,8
3-5 päivänä	37,2	33,5	35,5
6-7 päivänä	22,1	19,4	20,9
Useammin kuin kerran päivässä	4,3	11,4	7,5

9.33_3. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) syönyt lihapiirakkaa / pasteijaa?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En kertaakaan	74,6	70,6	72,8
1-2 päivänä	22,7	26,6	24,4
3-5 päivänä	2,0	2,5	2,2
6-7 päivänä	,5	,3	,4
Useammin kuin kerran päivässä	,3	,0	,1

9.33_4. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) syönyt pullaa / munkkia / viineriä?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En kertaakaan	51,1	43,9	47,9
1-2 päivänä	44,9	48,0	46,2
3-5 päivänä	3,3	6,6	4,7
6-7 päivänä	,8	,9	,8
Useammin kuin kerran päivässä	,0	,6	,3

9.33_5. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) syönyt makeaa keksiä?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En kertaakaan	45,8	50,0	47,7
1-2 päivänä	42,6	38,4	40,7
3-5 päivänä	8,6	8,5	8,5
6-7 päivänä	2,5	2,8	2,7
Useammin kuin kerran päivässä	,5	,3	,4

9.33_6. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) syönyt pizzaa?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En kertaakaan	59,9	56,0	58,2
1-2 päivänä	38,3	41,2	39,6
3-5 päivänä	1,5	2,5	1,9
6-7 päivänä	,3	,0	,1
Useammin kuin kerran päivässä	,0	,3	,1

9.33_7. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) syönyt hampurilaista / hot dogia?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En kertaakaan	73,6	57,9	66,6
1-2 päivänä	22,9	37,5	29,4
3-5 päivänä	3,0	4,0	3,5
6-7 päivänä	,3	,6	,4
Useammin kuin kerran päivässä	,3	,0	,1

9.33_8. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) syönyt riisiä / pastaa (spaghetti, makaroni, nuudeli)?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En kertaakaan	7,4	8,4	7,8
1-2 päivänä	52,8	53,9	53,3
3-5 päivänä	36,0	32,4	34,4
6-7 päivänä	2,0	4,4	3,1
Useammin kuin kerran päivässä	1,8	,9	1,4

9.33_9. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) syönyt puuroa?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En kertaakaan	59,1	54,9	57,3
1-2 päivänä	26,8	24,4	25,7
3-5 päivänä	7,8	10,8	9,1
6-7 päivänä	5,3	7,7	6,4
Useammin kuin kerran päivässä	1,0	2,2	1,5

9.33_10. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) syönyt muroja / myslä?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En kertaakaan	40,9	38,0	39,6
1-2 päivänä	31,8	26,9	29,6
3-5 päivänä	17,3	21,9	19,4
6-7 päivänä	7,5	10,8	9,0
Useammin kuin kerran päivässä	2,5	2,5	2,5

9.33_11. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) juonut maitoa / piimää?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En kertaakaan	7,3	7,1	7,2
1-2 päivänä	9,0	5,5	7,5
3-5 päivänä	13,6	14,8	14,1
6-7 päivänä	22,9	19,7	21,4
Useammin kuin kerran päivässä	47,2	52,9	49,8

9.33_12. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) syönyt tai juonut jogurttia / viiliä?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En kertaakaan	16,8	26,7	21,3
1-2 päivänä	31,7	26,7	29,4
3-5 päivänä	34,9	26,1	30,9
6-7 päivänä	13,1	16,6	14,6
Useammin kuin kerran päivässä	3,5	4,0	3,7

9.33_13. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) syönyt jäätelöä?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En kertaakaan	25,2	34,6	29,4
1-2 päivänä	56,7	49,1	53,3
3-5 päivänä	14,9	13,9	14,4
6-7 päivänä	2,3	2,5	2,4
Useammin kuin kerran päivässä	1,0	,0	,6

9.33_14. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) syönyt vanukasta / rahkaa?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En kertaakaan	57,8	63,5	60,4
1-2 päivänä	36,9	27,2	32,5
3-5 päivänä	3,5	5,9	4,6
6-7 päivänä	1,3	2,5	1,8
Useammin kuin kerran päivässä	,5	,9	,7

9.33_15. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) syönyt juustoa?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En kertaakaan	14,4	16,1	15,2
1-2 päivänä	24,3	21,7	23,2
3-5 päivänä	28,1	21,4	25,1
6-7 päivänä	20,8	21,1	20,9
Useammin kuin kerran päivässä	12,4	19,6	15,6

9.33_16. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) syönyt perunaa keitettynä tai soseena?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En kertaakaan	3,8	3,7	3,8
1-2 päivänä	26,3	26,9	26,5
3-5 päivänä	50,0	48,5	49,3
6-7 päivänä	16,7	15,7	16,3
Useammin kuin kerran päivässä	3,3	5,2	4,2

9.33_17. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) syönyt ranskalaisia tai paistettuja perunoita?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En kertaakaan	58,8	52,5	56,0
1-2 päivänä	37,6	42,2	39,7
3-5 päivänä	2,3	5,0	3,5
6-7 päivänä	1,3	,3	,8
Useammin kuin kerran päivässä	,0	,0	,0

9.33_18. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) syönyt keitettyjä kasviksia?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En kertaakaan	48,1	50,2	49,0
1-2 päivänä	37,7	39,7	38,6
3-5 päivänä	10,4	7,7	9,2
6-7 päivänä	3,3	1,2	2,4
Useammin kuin kerran päivässä	,5	1,2	,8

9.33_19. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) syönyt tuoresalaattia / tuoreita kasviksia / raasteita?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En kertaakaan	4,1	10,2	6,9
1-2 päivänä	19,2	33,9	25,8
3-5 päivänä	36,9	28,0	32,9
6-7 päivänä	30,8	23,9	27,7
Useammin kuin kerran päivässä	9,0	4,0	6,7

9.33_20. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) syönyt kasvisruokaa (keitto, laatikko, pataruoka tms.)?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En kertaakaan	40,4	45,2	42,5
1-2 päivänä	44,2	40,2	42,4
3-5 päivänä	12,6	9,7	11,3
6-7 päivänä	2,6	4,7	3,5
Useammin kuin kerran päivässä	,3	,3	,3

9.33_21. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) syönyt hedelmiä?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En kertaakaan	3,8	14,8	8,7
1-2 päivänä	28,6	32,4	30,3
3-5 päivänä	35,2	29,6	32,7
6-7 päivänä	20,1	17,0	18,7
Useammin kuin kerran päivässä	12,3	6,2	9,6

9.33_22. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) syönyt tuoreita tai pakastettuja marjoja?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En kertaakaan	41,1	50,3	45,3
1-2 päivänä	43,7	35,8	40,1
3-5 päivänä	9,6	9,6	9,6
6-7 päivänä	4,3	3,1	3,8
Useammin kuin kerran päivässä	1,3	1,2	1,3

9.33_23. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) juonut täysmehua (tuoremehu, ei lisätty sokeria)?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En kertaakaan	21,6	20,6	21,1
1-2 päivänä	31,9	28,8	30,5
3-5 päivänä	24,2	24,4	24,3
6-7 päivänä	13,1	17,4	15,0
Useammin kuin kerran päivässä	9,3	8,9	9,1

9.33_24. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) syönyt kalaruokaa?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En kertaakaan	25,3	29,2	27,1
1-2 päivänä	68,9	61,5	65,6
3-5 päivänä	5,5	8,6	6,9
6-7 päivänä	,3	,6	,4
Useammin kuin kerran päivässä	,0	,0	,0

9.33_25. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) syönyt liharuokaa (esim. jauhelihakastike, pihvi)?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En kertaakaan	5,0	3,4	4,3
1-2 päivänä	45,3	41,0	43,4
3-5 päivänä	42,3	45,7	43,8
6-7 päivänä	7,3	9,3	8,2
Useammin kuin kerran päivässä	,0	,6	,3

9.33_26. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) syönyt broileria / kalkkunaa / kanaruokaa?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En kertaakaan	20,6	19,9	20,2
1-2 päivänä	58,4	61,8	59,9
3-5 päivänä	18,0	16,1	17,2
6-7 päivänä	3,0	1,6	2,4
Useammin kuin kerran päivässä	,0	,6	,3

9.33_27. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) syönyt nakkia / lenkkimakkaraa / makkararuokaa?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En kertaakaan	52,3	35,8	44,8
1-2 päivänä	42,4	53,7	47,5
3-5 päivänä	4,1	9,0	6,3
6-7 päivänä	1,3	1,2	1,3
Useammin kuin kerran päivässä	,0	,3	,1

9.33_28. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) syönyt leikkelemakkaraa / lihaleikkelettä?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En kertaakaan	39,2	34,3	37,0
1-2 päivänä	30,5	31,1	30,8
3-5 päivänä	19,2	18,6	18,9
6-7 päivänä	9,5	10,7	10,0
Useammin kuin kerran päivässä	1,5	5,3	3,2

9.33_29. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) syönyt xylitol-purukumia / xylitol-makeisia?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En kertaakaan	9,3	27,6	17,5
1-2 päivänä	14,8	25,7	19,7
3-5 päivänä	21,6	23,2	22,3
6-7 päivänä	23,8	13,6	19,3
Useammin kuin kerran päivässä	30,6	9,9	21,3

9.33_30. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) syönyt suklaata?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En kertaakaan	28,0	31,8	29,7
1-2 päivänä	53,3	52,8	53,1
3-5 päivänä	14,4	13,0	13,8
6-7 päivänä	3,8	1,5	2,8
Useammin kuin kerran päivässä	,5	,9	,7

9.33_31. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) syönyt karkkeja?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En kertaakaan	22,9	20,1	21,6
1-2 päivänä	54,0	55,9	54,8
3-5 päivänä	19,1	21,9	20,4
6-7 päivänä	3,0	1,9	2,5
Useammin kuin kerran päivässä	1,0	,3	,7

9.33_32. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) syönyt perunalastuja?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En kertaakaan	65,2	61,3	63,4
1-2 päivänä	31,1	34,7	32,7
3-5 päivänä	2,8	4,0	3,3
6-7 päivänä	,8	,0	,4
Useammin kuin kerran päivässä	,3	,0	,1

9.33_33. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) syönyt muita suolaisia (esim. suolapähkinät, popcorn)?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En kertaakaan	76,6	74,7	75,7
1-2 päivänä	22,4	24,4	23,3
3-5 päivänä	,3	,9	,6
6-7 päivänä	,5	,0	,3
Useammin kuin kerran päivässä	,3	,0	,1

9.33_34. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) juonut kahvia?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En kertaakaan	77,7	71,4	74,9
1-2 päivänä	9,8	13,0	11,2
3-5 päivänä	5,8	6,5	6,1
6-7 päivänä	2,8	5,6	4,0
Useammin kuin kerran päivässä	4,0	3,4	3,7

9.33_35. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) juonut teetä?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En kertaakaan	66,1	73,8	69,5
1-2 päivänä	20,9	13,4	17,5
3-5 päivänä	7,3	6,5	7,0
6-7 päivänä	3,8	4,0	3,9
Useammin kuin kerran päivässä	2,0	2,2	2,1

9.33_36. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) juonut kaakaota?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En kertaakaan	51,8	46,0	49,2
1-2 päivänä	28,8	25,3	27,2
3-5 päivänä	11,4	13,3	12,2
6-7 päivänä	6,3	12,3	9,0
Useammin kuin kerran päivässä	1,8	3,1	2,4

9.33_37. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) juonut sokeroitua mehua?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En kertaakaan	41,9	37,3	39,9
1-2 päivänä	35,4	33,3	34,4
3-5 päivänä	15,9	21,0	18,2
6-7 päivänä	4,8	5,6	5,1
Useammin kuin kerran päivässä	2,0	2,8	2,4

9.33_38. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) juonut light-mehua?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En kertaakaan	76,8	78,6	77,6
1-2 päivänä	14,6	14,3	14,5
3-5 päivänä	6,3	4,7	5,6
6-7 päivänä	1,5	1,6	1,5
Useammin kuin kerran päivässä	,8	,9	,8

9.33_39. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) juonut sokeroitua kolajuomaa?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En kertaakaan	62,8	39,9	52,6
1-2 päivänä	27,9	36,8	31,9
3-5 päivänä	8,3	19,8	13,5
6-7 päivänä	,5	2,8	1,5
Useammin kuin kerran päivässä	,5	,6	,6

9.33_40. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) juonut muuta sokeroitua virvoitusjuomaa?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En kertaakaan	63,7	46,9	56,2
1-2 päivänä	29,1	37,9	33,0
3-5 päivänä	6,0	12,7	9,0
6-7 päivänä	,5	2,2	1,2
Useammin kuin kerran päivässä	,8	,3	,6

9.33_41. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) juonut light-kolajuomaa?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En kertaakaan	74,9	72,2	73,7
1-2 päivänä	19,3	21,6	20,4
3-5 päivänä	3,5	3,7	3,6
6-7 päivänä	1,3	1,9	1,5
Useammin kuin kerran päivässä	1,0	,6	,8

9.33_42. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) juonut muuta light-virvoitusjuomaa?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En kertaakaan	85,6	84,8	85,3
1-2 päivänä	12,1	12,4	12,2
3-5 päivänä	1,3	1,2	1,3
6-7 päivänä	,5	1,5	1,0
Useammin kuin kerran päivässä	,5	,0	,3

9.33_43. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) juonut kivennäisvettä?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En kertaakaan	70,9	75,6	73,0
1-2 päivänä	19,3	16,0	17,9
3-5 päivänä	5,5	4,6	5,1
6-7 päivänä	3,3	1,9	2,6
Useammin kuin kerran päivässä	1,0	1,9	1,4

9.33_44. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) juonut energiajuomaa?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En kertaakaan	87,4	70,8	79,9
1-2 päivänä	10,6	21,5	15,5
3-5 päivänä	1,8	5,5	3,5
6-7 päivänä	,0	1,8	,8
Useammin kuin kerran päivässä	,3	,3	,3

9.33_45. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) juonut urheilujuomaa?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En kertaakaan	95,5	81,8	89,4
1-2 päivänä	3,3	13,5	7,9
3-5 päivänä	1,0	2,8	1,8
6-7 päivänä	,3	1,8	1,0
Useammin kuin kerran päivässä	,0	,0	,0

9.33_46. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) juonut olutta / siideriä?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En kertaakaan	97,5	98,2	97,8
1-2 päivänä	2,3	1,8	2,1
3-5 päivänä	,3	,0	,1
6-7 päivänä	,0	,0	,0
Useammin kuin kerran päivässä	,0	,0	,0

9.34. Kuinka usein syöt yleensä kotona aamiaista kouluviikon aikana?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Joka päivä	69,4	81,2	74,7
3-4 kertaa viikossa	12,5	10,2	11,5
1-2 kertaa viikossa	7,8	3,4	5,8
Harvemmin tai en koskaan	10,3	5,2	8,0

9.35. Mitä yleensä syöt tai juot kotona kouluaamuisin? Voit ympyröidä useamman vaihtoehdon.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En syö kouluaamuisin	7,5	3,7	5,8
Kahvi / tee	18,0	18,1	18,0
Kaakao	22,3	25,2	23,6
Maito / piimä	32,5	41,1	36,4
Tuoremehu	43,0	38,3	40,9
Mehu / mehukeitto	19,3	17,5	18,5
Virvoitusjuoma	,8	,0	,4
Jogurtti / viili	44,3	33,7	39,5
Leipä	75,5	73,6	74,7
Margariini / muu levite	57,3	50,3	54,1
Lihaleikkele / juusto	46,3	41,4	44,1
Puuro	17,5	23,6	20,2
Murot / mysli	33,3	36,2	34,6
Hedelmät	35,3	21,8	29,2
Kasvikset	7,3	5,8	6,6
Pulla / keksi / muu makea leivonnainen	4,3	2,1	3,3
Karkit	,3	,3	,3
Jotain muuta	5,5	3,4	4,5

9.36. Kuinka usein syöt yleensä välipalaa koulun jälkeen kouluviikon aikana?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Joka päivä	45,5	37,9	42,1
3-4 kertaa viikossa	31,7	35,1	33,2
1-2 kertaa viikossa	15,3	16,8	16,0
Harvemmin tai en koskaan	7,5	10,2	8,8

9.37. Kuinka usein syöt yleensä lämpimän aterian illalla kotona kouluviikon aikana?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Joka päivä	70,6	79,4	74,6
3-4 kertaa viikossa	20,1	13,5	17,2
1-2 kertaa viikossa	6,5	6,2	6,4
Harvemmin tai en koskaan	2,8	,9	1,9

9.38. Mikä seuraavista vaihtoehtoista parhaiten kuvaa perheesi arkiateriointia iltapäivällä tai illalla?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Ei varsinaista aterialla, vaan jokainen ottaa itselleen syötävää	10,3	8,0	9,3
Valmistetaan aterialla, mutta koko perhe ei syö sitä yhdessä	46,2	42,5	44,5
Valmistetaan aterialla ja perhe syö sen yhdessä	43,5	49,5	46,2

9.39. Mitä maitoa tai piimää yleensä juot kotona?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Rasvatonta maitoa	59,1	51,7	55,8
Ykkösmaitoa	7,1	5,0	6,1
Kevytmaidon	20,8	29,7	24,8
Täysmaidon	1,8	2,2	2,0
Rasvatonta piimää	1,5	1,9	1,7
Muuta piimää	,3	,6	,4
En juo maitoa enkä piimää	9,4	9,0	9,2

9.40. Mitä rasvaa yleensä käytät leivän päällä kotona?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Kasvirasvalevitettä (esim. Keiju, Becel, Flora)	66,1	56,6	61,8
Voi-kasvisöljyseosta (Esim. Oivariini) tai voita	28,6	34,2	31,1
En tiedä mitä rasvaa käytän	1,8	5,5	3,5
En käytä mitään rasvaa	3,5	3,7	3,6

9.41. Kuinka usein osallistut kotona ruoanvalmistukseen?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Lähes aina	4,0	1,8	3,0
Usein	17,3	7,4	12,8
Joskus	49,6	34,2	42,7
Harvoin	24,8	43,4	33,1
En koskaan	4,3	13,2	8,3

9.42. Kuinka usein osallistut perheen ruokaostosten tekemiseen?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Lähes aina	9,0	3,4	6,5
Usein	21,5	10,2	16,4
Joskus	38,5	38,0	38,3
Harvoin	26,5	39,8	32,5
En koskaan	4,5	8,6	6,4

9.43. Minkä arvosanan annat kouluruoalle asteikolla 4 - 10?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	Keskiarvo	Keskiarvo	Keskiarvo
Arvosana	7,1	7,0	7,1

9.44. Miltä koululounas mielestäsi maistuu yleensä?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Hyvältä	7,0	6,8	6,9
Melko hyvältä	38,6	38,3	38,5
Ei hyvältä, muttei huonoltakaan	35,1	35,5	35,3
Melko huonolta	15,8	15,1	15,5
Huonolta	3,5	4,3	3,9

9.45. Kuinka usein yleensä syöt koululounasta kouluviikon aikana?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Joka päivä	70,2	72,2	71,1
3-4 kertaa viikossa	23,1	21,6	22,4
1-2 kertaa viikossa	4,3	5,2	4,7
Harvemmin tai en koskaan	2,5	,9	1,8

9.46. Mistä syystä et syö koululounasta joka päivä? Voit ympyröidä useamman vaihtoehdon.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En ole nälkäinen	15,5	10,7	13,4
En pidä kouluruoasta	24,5	21,5	23,1
Ruokajono on liian pitkä	1,8	5,5	3,4
Ei ole tarpeeksi aikaa syödä	1,8	1,8	1,8
Ruokasali on levoton ja meluisa	2,3	,3	1,4
Laihdutan	2,5	,0	1,4
Kaveritkaan eivät syö koululounasta	2,3	3,7	2,9
Syön kotitaloustunnilla	15,3	12,3	13,9
Syön omia eväitä	1,3	1,2	1,2
Käytän ruokatunnin johonkin muuhun	5,3	6,4	5,8
Käyn syömässä muualla	1,3	3,7	2,3
Jokin muu syy	3,8	2,1	3,0

9.47. Mitä seuraavista koululounaan osista yleensä syöt? Voit ympyröidä useamman vaihtoehdon.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Pääruokaa	88,0	93,3	90,4
Salaattia	84,5	70,2	78,1
Salaatinkastiketta	22,0	23,0	22,5
Maitoa tai piimää	44,8	60,7	51,9
Vettä	67,0	47,9	58,4
Leipää tai näkkileipää	72,8	67,2	70,2
Margariinia tai muuta leipälevitettä	65,0	57,4	61,6
En syö koululounasta	1,0	,6	,8

9.48. Kuinka kauan yleensä syöt koululounasta?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Alle 5 minuuttia	2,3	2,5	2,4
5-10 minuuttia	33,2	40,0	36,2
11-15 minuuttia	47,0	40,0	43,8
16-20 minuuttia	13,8	12,6	13,3
Yli 20 minuuttia	3,3	4,3	3,7
En syö koululounasta	,5	,6	,6

9.49. Kuinka usein tunnet jääväsi nälkäiseksi koululounaan syönnin jälkeen?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Joka päivä	4,5	4,0	4,3
3-4 kertaa viikossa	13,6	7,7	10,9
1-2 kertaa viikossa	24,6	23,8	24,2
1-3 kertaa kuukaudessa	17,1	23,8	20,1
Harvemmin tai en koskaan	38,9	40,1	39,5
En syö koululounasta	1,3	,6	1,0

9.50. Mitä maitoa tai piimää yleensä juot koululounaalla?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Rasvatonta maitoa	47,2	54,8	50,6
Ykkösmaitoa	1,3	4,4	2,7
Kevytmaidon	5,8	11,5	8,4
Rasvatonta piimää	,8	,0	,4
Muuta piimää	,0	,0	,0
En juo maitoa tai piimää	43,9	28,7	37,1
En syö koululounasta	1,0	,6	,8

9.51. Mitä rasvaa yleensä käytät leivän päällä koulussa?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Kasvirasvalevitettä (esim. Keiju, Becel, Flora)	71,4	60,5	66,5
Voi-kasviöljyseosta (esim. Oivariini, Enilett)	4,9	9,4	6,9
En tiedä mitä rasvaa käytän	12,8	15,4	13,9
En käytä mitään rasvaa	10,0	14,1	11,8
En syö koululounasta	1,0	,6	,8

9.52. Miten haluaisit parantaa koulusi kouluruokailua? Ympyröi enintään kolme tärkeintä vaihtoehtoa.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Paremmannakuista pääruokaa	68,8	69,3	69,0
Useammin pehmeää leipää	46,3	48,2	47,1
Enemmän salaattivaihtoehtoja	53,3	23,6	39,9
Useammin jälkiruokia	46,8	53,1	49,6
Enemmän mausteita	15,3	19,9	17,4
Pitempi ruokatunti	23,5	33,1	27,8
Lyhyempi jonotusaika	21,0	23,0	21,9
Viihtyisämpi ruokailuympäristö	15,0	9,8	12,7
Jotenkin muuten	11,8	7,1	9,6

9.53_1. Henkilökunta on ystävällistä.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	1,5	3,4	2,4
Jokseenkin eri mieltä	9,5	7,7	8,7
Ei samaa eikä eri mieltä	19,6	14,9	17,5
Jokseenkin samaa mieltä	42,2	45,8	43,8
Täysin samaa mieltä	27,1	28,2	27,6

9.53_2. Ruokasalissa on rauhallista.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	12,4	10,8	11,7
Jokseenkin eri mieltä	32,3	27,5	30,1
Ei samaa eikä eri mieltä	27,8	33,0	30,1
Jokseenkin samaa mieltä	23,7	24,1	23,9
Täysin samaa mieltä	3,8	4,6	4,2

9.53_3. Ruokajono kulkee nopeasti.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	12,7	18,0	15,1
Jokseenkin eri mieltä	23,6	26,6	25,0
Ei samaa eikä eri mieltä	30,2	27,9	29,1
Jokseenkin samaa mieltä	28,7	22,6	25,9
Täysin samaa mieltä	4,8	5,0	4,9

9.53_4. Pöytätoverini käyttäytyvät hyvin.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	,8	3,1	1,8
Jokseenkin eri mieltä	3,5	11,1	6,9
Ei samaa eikä eri mieltä	14,1	22,2	17,7
Jokseenkin samaa mieltä	44,1	44,9	44,5
Täysin samaa mieltä	37,5	18,8	29,1

9.53_5. Kouluruoka on terveellistä.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	1,5	3,7	2,5
Jokseenkin eri mieltä	5,9	6,2	6,0
Ei samaa eikä eri mieltä	22,9	23,8	23,3
Jokseenkin samaa mieltä	44,0	42,1	43,2
Täysin samaa mieltä	25,7	24,1	25,0

9.53_6. Kouluruoka on mautonta.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	8,9	13,0	10,7
Jokseenkin eri mieltä	19,5	21,7	20,5
Ei samaa eikä eri mieltä	33,9	26,7	30,7
Jokseenkin samaa mieltä	27,3	23,3	25,5
Täysin samaa mieltä	10,4	15,2	12,6

9.53_7. Kouluruoka näyttää hyvältä.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	14,4	14,3	14,4
Jokseenkin eri mieltä	29,1	28,3	28,8
Ei samaa eikä eri mieltä	35,2	30,2	33,0
Jokseenkin samaa mieltä	18,7	22,4	20,4
Täysin samaa mieltä	2,5	4,7	3,5

9.53_8. Kouluruoka on suolaista.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	27,7	30,1	28,8
Jokseenkin eri mieltä	27,9	26,1	27,1
Ei samaa eikä eri mieltä	32,0	34,5	33,1
Jokseenkin samaa mieltä	9,4	6,8	8,2
Täysin samaa mieltä	3,0	2,5	2,8

9.53_9. Kouluruoka on rasvaista.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	15,9	20,4	17,9
Jokseenkin eri mieltä	28,6	30,7	29,6
Ei samaa eikä eri mieltä	38,4	36,8	37,7
Jokseenkin samaa mieltä	14,1	9,3	11,9
Täysin samaa mieltä	3,1	2,8	2,9

9.53_10. Kouluruoka vaikuttaa myönteisesti terveyteeni.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	5,8	6,2	6,0
Jokseenkin eri mieltä	6,6	8,4	7,4
Ei samaa eikä eri mieltä	50,3	47,4	49,0
Jokseenkin samaa mieltä	26,8	24,0	25,5
Täysin samaa mieltä	10,6	14,0	12,1

9.53_11. Kouluruoka vaikuttaa myönteisesti jaksamiseeni.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	5,3	6,8	6,0
Jokseenkin eri mieltä	10,9	6,8	9,0
Ei samaa eikä eri mieltä	22,5	29,7	25,7
Jokseenkin samaa mieltä	35,6	34,4	35,0
Täysin samaa mieltä	25,8	22,3	24,2

9.54. Kuinka usein pidät vettä mukanas koulussa (esim. vesipullossa)?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Joka päivä	2,3	,9	1,7
3-4 kertaa viikossa	2,0	1,9	1,9
1-2 kertaa viikossa	7,3	1,2	4,6
1-3 kertaa kuukaudessa	7,8	2,5	5,4
Harvemmin kuin kerran kuukaudessa	19,3	11,7	15,9
En koskaan	61,5	81,8	70,6

9.55. Kuinka usein yleensä syöt koulussa jotain koululounaan lisäksi?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Useamman kerran päivässä	,5	1,2	,8
Kerran päivässä	5,3	6,8	5,9
3-4 kertaa viikossa	16,0	15,1	15,6
1-2 kertaa viikossa	31,3	26,2	29,0
1-3 kertaa kuukaudessa	26,6	19,1	23,2
En koskaan	20,3	31,7	25,4

9.56. Jos syöt jotain koulupäivän aikana, niin mistä hankit nämä välipalat? Voit ympyröidä useamman vaihtoehdon.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En syö välipaloja	20,5	26,1	23,0
Koulun välipalatarjoilusta	38,0	32,5	35,5
Koulussa olevista automaateista	13,8	12,6	13,2
Koulun kioskista	13,5	14,4	13,9
Koulun ulkopuolelta kaupasta, kioskista tai huoltoasemalta	20,5	26,1	23,0
Tuon välipalat kotoa	34,0	11,3	23,8
Jostain muualta	4,5	4,3	4,4

9.57. Mitä yleensä syöt tai juot koulussa koululounaan lisäksi? Voit ympyröidä useamman vaihtoehdon.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En syö tai juo mitään	18,0	26,4	21,8
Leipää (sämpylä, patonki tms.)	40,3	27,0	34,3
Hampurilaisia / pasteijoita / lihapiirakoita / pizzaa	1,8	4,6	3,0
Hedelmiä / hedelmäsoseita	26,8	6,7	17,8
Kasviksia	3,8	,9	2,5
Jäätelöä / mehujäätä	12,5	12,9	12,7
Vanukkaita	7,5	3,4	5,6
Jogurttia	6,5	4,0	5,4
Karkkia / suklaata	36,3	32,5	34,6
Suolaisia naposteltavia (perunalastuja, suolapähkinöitä tms.)	1,8	3,7	2,6
Pullaa / keksejä / munkkeja / muita makeita leivonnaisia	5,5	10,1	7,6
Välipalapatukoita	27,3	7,7	18,5
Kahvia / teetä / kaakaota	5,5	6,4	5,9
Täysmehua (tuoremehua)	6,0	5,2	5,6
Sokeroitua mehua	5,8	8,3	6,9
Sokeroitua virvoitusjuomaa	9,0	17,8	12,9
Light-mehua tai -virvoitusjuomaa	6,3	9,5	7,7
Energiajuomaa	2,8	9,8	5,9
Kivennäisvettä	2,5	,6	1,7
Vesijohtovettä	29,0	19,3	24,7
Jotain muuta	4,0	5,5	4,7

9.58. Mitä mieltä olet painostasi?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Selvästi ylipainoinen	6,3	2,5	4,6
Hieman ylipainoinen	22,3	16,9	19,9
Sopivan painoinen	61,2	65,3	63,0
Hieman alipainoinen	9,5	14,7	11,9
Selvästi alipainoinen	,8	,6	,7

9.59. Yritätkö laihduttaa tällä hetkellä?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Kyllä	22,0	11,1	17,1
En	78,0	88,9	82,9

9.60. Jos olet yrittänyt joskus laihduttaa, putosiko painosi sen seurauksena?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En ole yrittänyt laihduttaa	60,6	84,4	71,3
Paino ei ole pudonnut yhtään	6,6	1,6	4,3
Alle 1 kg	9,1	1,2	5,6
1-1.9 kg	8,8	4,0	6,7
2-5 kg	7,6	3,7	5,9
Yli 5 kg	1,5	1,9	1,7
En tiedä	5,8	3,1	4,6

9.61. Mitä keinoja olet käyttänyt viimeisen vuoden aikana lihasmassasi tai painosi lisäämiseksi? Voit valita useamman vaihtoehdon.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En ole käyttänyt mitään keinoja	43,5	31,6	38,2
Kuntoillut	53,0	61,3	56,7
Syönyt enemmän	10,5	16,3	13,1
Käyttänyt proteiinivalmisteita	1,0	2,5	1,7
Jotain muuta keinoa	3,3	5,2	4,1

9.62. Mitä keinoja olet käyttänyt viimeisen vuoden aikana laihduttaaksesi tai pitääksesi painosi samana? Voit valita useamman vaihtoehdon.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En ole käyttänyt mitään keinoja	32,0	50,9	40,5
Kuntoillut	56,0	39,3	48,5
Syönyt pienempiä annoksia	17,8	5,5	12,3
Syönyt vähemmän makeisia	44,8	18,4	32,9
Syönyt vähemmän rasvaisia ruokia	33,8	11,3	23,7
Juonut vähemmän sokeripitoisia virvoitusjuomia	30,8	12,3	22,5
Syönyt enemmän hedelmiä ja/tai kasviksia	37,0	12,0	25,8
Jättänyt aterioita väliin	11,0	1,2	6,6
Paastonnut	1,5	,3	1,0
Syönyt hyvin vähän ruokaa	5,5	,9	3,4
Käyttänyt laihdutusvalmisteita tai -pillereitä	,5	,0	,3
Oksentanut	1,5	,0	,8
Käyttänyt ulostuslääkettä	,0	,0	,0
Polttanut enemmän tupakkaa	,5	,3	,4
Laihduttanut terveydenhuollon ammattilaisen valvonnassa	,5	,0	,3
Jotain muuta keinoa	3,0	1,2	2,2

9.63. Kuinka usein sinua on nimitelty tai kiusattu painosi takia itseäsi häiritsevällä tavalla viimeisen vuoden aikana?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Ei koskaan	74,2	83,4	78,2
Harvoin	16,7	10,5	14,0
Joskus	6,3	4,5	5,5
Usein	1,5	1,0	1,3
Hyvin usein	1,3	,6	1,0

9.64. Oletko koskaan ajatellut ruokavaliotasi terveytesi kannalta?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En	12,3	34,8	22,3
Kyllä	87,7	65,2	77,7

9.65. Noudatatko tällä hetkellä terveellistä ruokavaliota?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En	30,5	36,5	33,1
Kyllä	69,5	63,5	66,9

9.66. Oletko alkanut noudattaa terveellistä ruokavaliota aikaisemmin kuin puoli vuotta sitten?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En	24,3	30,2	26,9
Kyllä	75,7	69,8	73,1

9.67. Oletko ajatellut, että alkaisit noudattaa terveellistä ruokavaliota seuraavan puolen vuoden aikana?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En	26,9	58,9	42,3
Kyllä	73,1	41,1	57,7

9.68. Oletko ajatellut, että alkaisit noudattaa terveellistä ruokavaliota seuraavan kuukauden aikana?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En	40,4	66,2	52,7
Kyllä	59,6	33,8	47,3

9.69_1. Aion seuraavan kuukauden aikana syödä kasviksia useita kertoja päivässä.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	5,3	15,6	9,9
Jokseenkin eri mieltä	12,1	17,4	14,5
Ei samaa eikä eri mieltä	21,0	24,0	22,3
Jokseenkin samaa mieltä	37,4	29,3	33,8
Täysin samaa mieltä	24,2	13,7	19,5

9.69_2. Aion seuraavan kuukauden aikana syödä hedelmiä useita kertoja päivässä.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	2,3	9,3	5,4
Jokseenkin eri mieltä	8,3	18,0	12,6
Ei samaa eikä eri mieltä	16,5	24,8	20,2
Jokseenkin samaa mieltä	38,6	33,9	36,5
Täysin samaa mieltä	34,3	14,0	25,2

9.69_3. Aion seuraavan kuukauden aikana syödä ruisleipää päivittäin.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	3,6	7,1	5,2
Jokseenkin eri mieltä	8,9	11,4	10,0
Ei samaa eikä eri mieltä	17,0	20,4	18,5
Jokseenkin samaa mieltä	36,8	33,3	35,2
Täysin samaa mieltä	33,8	27,8	31,1

9.69_4. Aion seuraavan kuukauden aikana syödä makeisia enintään 2-3 kertaa viikossa.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	10,9	9,9	10,4
Jokseenkin eri mieltä	9,6	16,0	12,5
Ei samaa eikä eri mieltä	14,1	19,4	16,5
Jokseenkin samaa mieltä	23,0	23,5	23,2
Täysin samaa mieltä	42,4	31,2	37,4

9.69_5. Aion seuraavan kuukauden aikana juoda virvoitusjuomaa enintään 2-3 kertaa viikossa.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	14,1	9,0	11,8
Jokseenkin eri mieltä	8,8	15,5	11,8
Ei samaa eikä eri mieltä	11,3	21,4	15,9
Jokseenkin samaa mieltä	19,1	23,9	21,3
Täysin samaa mieltä	46,6	30,1	39,2

9.70_1. Miten paljon pidät kasvien syömisestä?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En pidä lainkaan	2,0	8,6	5,0
En oikein pidä	7,0	18,5	12,2
En osaa sanoa	15,3	20,3	17,5
Pidän jonkin verran	47,9	40,9	44,8
Pidän tosi paljon	27,8	11,7	20,6

9.70_2. Miten paljon pidät hedelmien syömisestä?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En pidä lainkaan	,3	1,5	,8
En oikein pidä	,5	3,7	1,9
En osaa sanoa	1,8	9,2	5,1
Pidän jonkin verran	21,8	47,1	33,1
Pidän tosi paljon	75,8	38,5	59,0

9.70_3. Miten paljon pidät ruisleivän syömisestä?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En pidä lainkaan	1,3	1,2	1,2
En oikein pidä	5,5	7,7	6,5
En osaa sanoa	11,8	20,9	15,9
Pidän jonkin verran	46,6	40,9	44,1
Pidän tosi paljon	34,8	29,2	32,3

9.70_4. Miten paljon pidät makeisten syömisestä?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En pidä lainkaan	1,5	,6	1,1
En oikein pidä	4,0	3,7	3,9
En osaa sanoa	8,5	8,6	8,6
Pidän jonkin verran	41,0	40,6	40,8
Pidän tosi paljon	45,0	46,5	45,7

9.70_5. Miten paljon pidät virvoitusjuoman juomisesta?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En pidä lainkaan	5,5	1,2	3,6
En oikein pidä	11,0	2,5	7,2
En osaa sanoa	14,0	8,0	11,3
Pidän jonkin verran	38,8	37,2	38,1
Pidän tosi paljon	30,6	51,1	39,8

9.71_1. Olen varma, että pystyn syömään terveellisesti silloinkin kun olen nälkäinen.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En varmasti pysty	1,0	2,2	1,5
Lähes varmasti en pysty	4,6	5,9	5,2
Jokseenkin varmasti en pysty	7,3	9,0	8,1
Jokseenkin varmasti pystyn	34,4	33,1	33,8
Lähes varmasti pystyn	32,2	28,8	30,6
Pystyn varmasti	20,5	21,1	20,8

9.71_2. Olen varma, että pystyn syömään terveellisesti silloinkin kun olen väsynyt.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En varmasti pysty	1,3	1,9	1,5
Lähes varmasti en pysty	5,8	5,9	5,9
Jokseenkin varmasti en pysty	11,7	13,3	12,4
Jokseenkin varmasti pystyn	35,3	37,5	36,3
Lähes varmasti pystyn	28,9	24,1	26,8
Pystyn varmasti	17,0	17,3	17,2

9.71_3. Olen varma, että pystyn syömään terveellisesti silloinkin kun minulla on kiire.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En varmasti pysty	2,8	3,4	3,1
Lähes varmasti en pysty	9,8	9,6	9,7
Jokseenkin varmasti en pysty	22,2	24,1	23,1
Jokseenkin varmasti pystyn	35,8	36,2	36,0
Lähes varmasti pystyn	22,7	18,6	20,8
Pystyn varmasti	6,8	8,0	7,4

9.71_4. Olen varma, että pystyn syömään terveellisesti silloinkin kun minulla on ongelmia ja huolia.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En varmasti pysty	3,5	3,4	3,5
Lähes varmasti en pysty	9,1	6,2	7,8
Jokseenkin varmasti en pysty	18,9	11,5	15,6
Jokseenkin varmasti pystyn	22,9	32,5	27,2
Lähes varmasti pystyn	29,0	25,1	27,2
Pystyn varmasti	16,6	21,4	18,8

9.71_5. Olen varma, että pystyn syömään terveellisesti silloinkin kun kaverini huomauttelevat minulle.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En varmasti pysty	1,3	2,2	1,7
Lähes varmasti en pysty	3,3	4,0	3,6
Jokseenkin varmasti en pysty	7,9	11,5	9,5
Jokseenkin varmasti pystyn	28,2	26,7	27,6
Lähes varmasti pystyn	30,0	27,3	28,8
Pystyn varmasti	29,3	28,3	28,8

9.71_6. Olen varma, että pystyn syömään terveellisesti silloinkin kun kaverini syövät epäterveellisesti.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En varmasti pysty	2,0	3,4	2,6
Lähes varmasti en pysty	5,5	9,3	7,2
Jokseenkin varmasti en pysty	14,6	15,1	14,8
Jokseenkin varmasti pystyn	28,5	29,0	28,7
Lähes varmasti pystyn	27,5	19,4	23,9
Pystyn varmasti	21,9	23,8	22,7

9.71_7. Olen varma, että pystyn syömään terveellisesti silloinkin kun terveellinen ruoka ei maistu niin hyvältä.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En varmasti pysty	4,6	7,5	5,9
Lähes varmasti en pysty	6,6	10,6	8,4
Jokseenkin varmasti en pysty	23,0	24,8	23,8
Jokseenkin varmasti pystyn	36,5	30,7	33,9
Lähes varmasti pystyn	21,5	18,6	20,2
Pystyn varmasti	7,8	7,8	7,8

9.71_8. Olen varma, että pystyn syömään terveellisesti silloinkin kun tarjolla on myös houkuttelevia epäterveellisiä vaihtoehtoja.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En varmasti pysty	3,3	7,7	5,3
Lähes varmasti en pysty	10,6	12,1	11,3
Jokseenkin varmasti en pysty	25,4	24,1	24,9
Jokseenkin varmasti pystyn	32,5	32,5	32,5
Lähes varmasti pystyn	20,4	16,4	18,6
Pystyn varmasti	7,8	7,1	7,5

9.72_1. Jos syön terveellisesti, ruoka ei maistu hyvältä.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	46,2	33,9	40,6
Jokseenkin eri mieltä	27,2	20,8	24,3
Ei samaa eikä eri mieltä	19,8	26,1	22,6
Jokseenkin samaa mieltä	5,8	14,0	9,5
Täysin samaa mieltä	1,0	5,3	2,9

9.72_2. Jos syön terveellisesti, ulkonäköni on parempi.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	3,3	9,6	6,1
Jokseenkin eri mieltä	5,1	6,2	5,6
Ei samaa eikä eri mieltä	19,4	28,3	23,4
Jokseenkin samaa mieltä	43,2	34,2	39,1
Täysin samaa mieltä	29,0	21,7	25,8

9.72_3. Jos syön terveellisesti, jaksan enemmän.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	,3	2,5	1,3
Jokseenkin eri mieltä	1,0	2,8	1,8
Ei samaa eikä eri mieltä	5,0	15,9	9,9
Jokseenkin samaa mieltä	35,8	38,9	37,2
Täysin samaa mieltä	57,9	39,9	49,9

9.72_4. Jos syön terveellisesti, en ole ylipainoinen.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	,5	2,5	1,4
Jokseenkin eri mieltä	3,3	1,9	2,6
Ei samaa eikä eri mieltä	11,6	14,6	12,9
Jokseenkin samaa mieltä	29,0	35,1	31,7
Täysin samaa mieltä	55,7	46,0	51,3

9.72_5. Jos syön terveellisesti, joudun näkemään vaivaa syömiseni eteen.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	22,3	19,6	21,1
Jokseenkin eri mieltä	22,6	15,6	19,4
Ei samaa eikä eri mieltä	27,9	34,9	31,0
Jokseenkin samaa mieltä	21,1	19,9	20,6
Täysin samaa mieltä	6,1	10,0	7,8

9.72_6. Jos syön terveellisesti, olen suositumpi.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	37,1	28,0	33,1
Jokseenkin eri mieltä	21,0	17,1	19,2
Ei samaa eikä eri mieltä	32,8	39,6	35,8
Jokseenkin samaa mieltä	6,3	10,6	8,2
Täysin samaa mieltä	2,8	4,7	3,6

9.72_7. Jos syön terveellisesti, olen paremmassa kunnossa.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	,0	1,9	,8
Jokseenkin eri mieltä	2,0	5,0	3,3
Ei samaa eikä eri mieltä	9,1	13,4	11,0
Jokseenkin samaa mieltä	37,0	42,9	39,6
Täysin samaa mieltä	51,9	37,0	45,2

9.72_8. Jos syön terveellisesti, voin paremmin.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	,0	1,2	,6
Jokseenkin eri mieltä	1,0	2,8	1,8
Ei samaa eikä eri mieltä	4,8	10,9	7,5
Jokseenkin samaa mieltä	32,1	41,4	36,3
Täysin samaa mieltä	62,1	43,6	53,8

9.72_9. Jos syön terveellisesti, joudun pilkan kohteeksi.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	74,7	60,1	68,2
Jokseenkin eri mieltä	14,1	15,3	14,6
Ei samaa eikä eri mieltä	9,6	20,6	14,5
Jokseenkin samaa mieltä	1,3	2,2	1,7
Täysin samaa mieltä	,3	1,9	1,0

9.73_1. Äitini arvostelee syömistäni.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Ei koskaan	30,6	36,3	33,2
Harvoin	36,5	27,6	32,5
Joskus	23,5	26,1	24,7
Usein	8,1	7,1	7,7
Aina	1,3	2,8	2,0

9.73_2. Äitini rohkaisee minua syömään terveellisesti.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Ei koskaan	6,4	8,4	7,3
Harvoin	13,0	12,5	12,8
Joskus	33,0	30,6	31,9
Usein	31,2	30,9	31,1
Aina	16,4	17,5	16,9

9.73_3. Äitini arvostelee painoani.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Ei koskaan	68,0	72,4	70,0
Harvoin	19,5	16,1	18,0
Joskus	8,6	8,1	8,4
Usein	3,0	1,9	2,5
Aina	,8	1,6	1,1

9.73_4. Äitini arvostelee ulkonäköäni.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Ei koskaan	71,8	70,4	71,2
Harvoin	18,0	19,6	18,7
Joskus	7,4	7,2	7,3
Usein	1,8	1,6	1,7
Aina	1,0	1,2	1,1

9.74_1. Äitini mielestä minun pitäisi muuttaa syömistäni.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	36,7	45,7	40,7
Jokseenkin eri mieltä	24,8	17,1	21,3
Ei samaa eikä eri mieltä	18,7	19,6	19,1
Jokseenkin samaa mieltä	14,4	12,4	13,5
Täysin samaa mieltä	5,3	5,3	5,3

9.74_2. Äitini mielestä minun pitäisi syödä terveellisesti.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	8,1	10,2	9,1
Jokseenkin eri mieltä	5,6	5,0	5,3
Ei samaa eikä eri mieltä	17,2	17,1	17,2
Jokseenkin samaa mieltä	27,1	32,0	29,3
Täysin samaa mieltä	42,0	35,7	39,2

9.74_3. Äitini mielestä minun pitäisi laihduttaa.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	73,9	74,3	74,1
Jokseenkin eri mieltä	10,9	9,0	10,0
Ei samaa eikä eri mieltä	9,1	8,7	8,9
Jokseenkin samaa mieltä	4,1	5,3	4,6
Täysin samaa mieltä	2,0	2,8	2,4

9.75_1. Äitini tarkkailee omaa painoaan.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	14,7	16,5	15,5
Jokseenkin eri mieltä	13,5	13,4	13,4
Ei samaa eikä eri mieltä	21,6	19,9	20,8
Jokseenkin samaa mieltä	31,0	35,7	33,1
Täysin samaa mieltä	19,3	14,6	17,2

9.75_2. Äitini yrittää laihduttaa.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	26,1	23,7	25,0
Jokseenkin eri mieltä	14,7	15,6	15,1
Ei samaa eikä eri mieltä	21,8	25,2	23,4
Jokseenkin samaa mieltä	20,6	24,0	22,1
Täysin samaa mieltä	16,8	11,5	14,4

9.75_3. Äitini tarkkailee ulkonäköään.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	8,7	10,9	9,7
Jokseenkin eri mieltä	12,0	10,3	11,2
Ei samaa eikä eri mieltä	29,1	25,5	27,5
Jokseenkin samaa mieltä	35,7	37,7	36,6
Täysin samaa mieltä	14,5	15,6	15,0

9.75_4. Äitini tarkkailee syömistään.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	9,2	9,7	9,4
Jokseenkin eri mieltä	10,7	8,8	9,8
Ei samaa eikä eri mieltä	27,8	24,7	26,4
Jokseenkin samaa mieltä	32,1	39,4	35,4
Täysin samaa mieltä	20,2	17,5	19,0

9.75_5. Äitini yrittää syödä terveellisesti.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	2,6	2,5	2,5
Jokseenkin eri mieltä	3,6	3,4	3,5
Ei samaa eikä eri mieltä	12,0	13,4	12,6
Jokseenkin samaa mieltä	34,4	37,2	35,7
Täysin samaa mieltä	47,4	43,4	45,6

9.76_1. Ystäväni/kaverini arvostelevat syömistäni.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Ei koskaan	57,0	69,8	62,8
Harvoin	31,0	25,3	28,5
Joskus	8,9	4,3	6,8
Usein	3,1	,6	2,0
Aina	,0	,0	,0

9.76_2. Ystäväni/kaverini rohkaisevat minua syömään terveellisesti.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Ei koskaan	38,4	61,7	49,0
Harvoin	29,0	29,0	29,0
Joskus	23,7	7,4	16,3
Usein	6,1	1,2	3,9
Aina	2,8	,6	1,8

9.76_3. Ystäväni/kaverini arvostelevat painoani.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Ei koskaan	73,5	78,1	75,6
Harvoin	18,1	16,7	17,4
Joskus	5,9	3,4	4,7
Usein	2,0	,9	1,5
Aina	,5	,9	,7

9.76_4. Ystäväni/kaverini arvostelevat ulkonäköäni.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Ei koskaan	59,8	62,3	60,9
Harvoin	26,0	22,2	24,3
Joskus	9,9	11,4	10,6
Usein	3,1	2,8	2,9
Aina	1,3	1,2	1,3

9.77_1. Ystäväni/kaverini mielestä minun pitäisi muuttaa syömistäni.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	65,9	75,6	70,3
Jokseenkin eri mieltä	17,7	15,0	16,5
Ei samaa eikä eri mieltä	13,1	8,1	10,9
Jokseenkin samaa mieltä	2,5	,9	1,8
Täysin samaa mieltä	,8	,3	,6

9.77_2. Ystäväni/kaverini mielestä minun pitäisi syödä terveellisesti.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	34,2	48,8	40,7
Jokseenkin eri mieltä	17,2	17,5	17,3
Ei samaa eikä eri mieltä	27,1	22,2	24,9
Jokseenkin samaa mieltä	12,9	7,2	10,3
Täysin samaa mieltä	8,6	4,4	6,7

9.77_3. Ystäväni/kaverini mielestä minun pitäisi laihduttaa.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	76,8	81,6	78,9
Jokseenkin eri mieltä	11,1	7,2	9,4
Ei samaa eikä eri mieltä	10,4	6,9	8,8
Jokseenkin samaa mieltä	1,0	3,1	2,0
Täysin samaa mieltä	,8	1,3	1,0

9.78_1. Ystäväni/kaverini tarkkailevat omaa painoaan.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	11,2	33,0	21,0
Jokseenkin eri mieltä	18,8	18,4	18,6
Ei samaa eikä eri mieltä	25,6	33,3	29,1
Jokseenkin samaa mieltä	35,5	13,1	25,5
Täysin samaa mieltä	8,9	2,2	5,9

9.78_2. Ystäväni/kaverini yrittävät laihduttaa.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	27,2	48,9	36,9
Jokseenkin eri mieltä	22,1	16,5	19,6
Ei samaa eikä eri mieltä	27,9	30,8	29,2
Jokseenkin samaa mieltä	18,0	3,4	11,5
Täysin samaa mieltä	4,8	,3	2,8

9.78_3. Ystäväni/kaverini tarkkailevat ulkonäköään.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	2,3	19,0	9,8
Jokseenkin eri mieltä	5,6	10,9	8,0
Ei samaa eikä eri mieltä	15,9	32,1	23,2
Jokseenkin samaa mieltä	44,8	29,0	37,7
Täysin samaa mieltä	31,4	9,0	21,4

9.78_4. Ystäväni/kaverini tarkkailevat syömistään.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	10,9	28,7	18,9
Jokseenkin eri mieltä	18,6	20,6	19,5
Ei samaa eikä eri mieltä	34,1	38,0	35,9
Jokseenkin samaa mieltä	29,3	11,5	21,3
Täysin samaa mieltä	7,1	1,2	4,5

9.78_5. Ystäväni/kaverini yrittävät syödä terveellisesti.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	4,8	18,7	11,0
Jokseenkin eri mieltä	11,9	15,6	13,6
Ei samaa eikä eri mieltä	37,3	43,9	40,3
Jokseenkin samaa mieltä	32,0	17,1	25,3
Täysin samaa mieltä	14,0	4,7	9,8

9.79_1. Kuinka monta tuntia tavallisesti käytät aikaasi kavereiden kanssa oleskeluun kaupungilla tai ulkona arkipäivänä?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En lainkaan	10,9	11,8	11,3
Alle tunnin	16,7	15,6	16,2
Noin tunnin	18,7	26,2	22,1
Noin 2 tuntia	23,5	24,9	24,2
Noin 3 tuntia	14,7	14,3	14,5
Noin 4 tuntia tai enemmän	15,4	7,2	11,7

9.79_2. Kuinka monta tuntia tavallisesti käytät aikaasi tv:n, videoiden tai DVD:n katseluun arkipäivänä?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En lainkaan	7,3	5,0	6,3
Alle tunnin	16,2	19,7	17,7
Noin tunnin	32,6	34,1	33,2
Noin 2 tuntia	31,6	31,9	31,7
Noin 3 tuntia	8,8	6,3	7,7
Noin 4 tuntia tai enemmän	3,5	3,1	3,4

9.79_3. Kuinka monta tuntia tavallisesti käytät aikaasi tietokoneella yhteydenpitoon (esim. sähköposti, skype, IRC, messenger) arkipäivänä?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En lainkaan	10,9	15,5	13,0
Alle tunnin	26,8	27,3	27,1
Noin tunnin	30,1	26,7	28,6
Noin 2 tuntia	14,9	18,0	16,3
Noin 3 tuntia	11,9	7,8	10,0
Noin 4 tuntia tai enemmän	5,3	4,7	5,0

9.79_4. Kuinka monta tuntia tavallisesti käytät aikaasi muuhun tietokoneen käyttöön (esim. pelaaminen, tiedonhaku) arkipäivänä?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En lainkaan	30,4	5,3	19,1
Alle tunnin	43,8	24,5	35,1
Noin tunnin	17,5	27,6	22,0
Noin 2 tuntia	4,1	21,4	11,8
Noin 3 tuntia	3,5	14,2	8,4
Noin 4 tuntia tai enemmän	,8	7,1	3,6

9.80_1. Kuinka usein luet lehtijuttuja tai katsot televisio-ohjelmia, joissa käsitellään ulkonäköön liittyviä asioita?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En koskaan	6,5	45,0	23,8
Harvoin	17,6	36,6	26,1
Joskus	45,6	15,2	32,0
Usein	23,9	2,2	14,2
Hyvin usein	6,3	,9	3,9

9.80_2. Kuinka usein luet lehtijuttuja tai katsot televisio-ohjelmia, joissa käsitellään laihduttamiseen tai painonhallintaan liittyviä asioita?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En koskaan	18,2	52,8	33,7
Harvoin	36,6	32,9	35,0
Joskus	33,1	12,7	24,0
Usein	9,1	,9	5,4
Hyvin usein	3,0	,6	1,9

9.80_3. Kuinka usein luet lehtijuttuja tai katsot televisio-ohjelmia, joissa käsitellään syömiseen tai ruokaan liittyviä asioita?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En koskaan	9,3	36,4	21,5
Harvoin	31,1	34,6	32,6
Joskus	43,7	25,5	35,6
Usein	13,1	2,8	8,5
Hyvin usein	2,8	,6	1,8

9.81_1. Kuinka usein viimeisen puolen vuoden aikana ajatuksesi on vallannut halu laihtua?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Ei koskaan	30,0	60,9	43,8
Harvoin	19,1	20,6	19,8
Joskus	24,2	12,5	19,0
Usein	20,2	5,9	13,8
Aina	6,5	,0	3,6

9.81_2. Kuinka usein viimeisen puolen vuoden aikana olet laihduttanut?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Ei koskaan	58,8	77,4	67,2
Harvoin	20,2	10,8	16,0
Joskus	14,4	9,3	12,1
Usein	5,8	2,5	4,3
Aina	,8	,0	,4

9.81_3. Kuinka usein viimeisen puolen vuoden aikana olosi on ollut epämukava makeisten syömisen jälkeen?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Ei koskaan	16,4	35,3	24,9
Harvoin	28,0	34,1	30,7
Joskus	33,1	25,7	29,8
Usein	17,2	5,0	11,7
Aina	5,3	,0	2,9

9.81_4. Kuinka usein viimeisen puolen vuoden aikana olet ajatellut kaloreiden kuluttamista urheillessasi?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Ei koskaan	27,5	48,6	36,9
Harvoin	18,9	23,2	20,8
Joskus	29,0	18,9	24,4
Usein	19,4	6,5	13,6
Aina	5,3	2,8	4,2

9.81_5. Kuinka usein viimeisen puolen vuoden aikana olet oksentanut, kun olet syönyt?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Ei koskaan	91,9	89,8	90,9
Harvoin	6,1	9,6	7,7
Joskus	1,3	,6	1,0
Usein	,5	,0	,3
Aina	,3	,0	,1

9.81_6. Kuinka usein viimeisen puolen vuoden aikana olet ahminut siten, että et ole ollut varma olisitko voinut lopettaa sen?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Ei koskaan	82,6	83,8	83,1
Harvoin	9,6	12,2	10,7
Joskus	6,0	3,1	4,7
Usein	1,5	,6	1,1
Aina	,3	,3	,3

9.81_7. Kuinka usein viimeisen puolen vuoden aikana ruoka ja syöminen ovat olleet liikaa ajatuksissasi?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Ei koskaan	53,8	75,1	63,3
Harvoin	28,0	21,2	25,0
Joskus	12,9	3,1	8,5
Usein	4,0	,3	2,4
Aina	1,3	,3	,8

9.81_8. Kuinka usein viimeisen puolen vuoden aikana olet tuntenut, että ruoka hallitsee elämäsi?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Ei koskaan	77,5	90,3	83,2
Harvoin	15,2	6,5	11,3
Joskus	4,6	2,2	3,5
Usein	2,5	,9	1,8
Aina	,3	,0	,1

9.81_9. Kuinka usein viimeisen puolen vuoden aikana olet paloittelut ruokasi pieniksi paloiksi?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Ei koskaan	51,6	56,9	54,0
Harvoin	24,6	19,7	22,4
Joskus	15,2	14,4	14,8
Usein	6,3	8,8	7,4
Aina	2,3	,3	1,4

9.81_10. Kuinka usein viimeisen puolen vuoden aikana sinulla on kestänyt syödä muita kauemmin?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Ei koskaan	32,6	50,9	40,8
Harvoin	32,6	25,8	29,5
Joskus	23,9	14,9	19,9
Usein	8,1	5,9	7,1
Aina	2,8	2,5	2,7

9.81_11. Kuinka usein viimeisen puolen vuoden aikana muut ovat pitäneet sinua liian laihana?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Ei koskaan	54,9	68,8	61,1
Harvoin	22,9	16,2	19,9
Joskus	12,1	10,6	11,4
Usein	7,3	3,4	5,6
Aina	2,8	,9	1,9

9.81_12. Kuinka usein viimeisen puolen vuoden aikana olet kokenut, että muut painostavat sinua syömään?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Ei koskaan	73,5	85,7	79,0
Harvoin	16,2	9,0	13,0
Joskus	6,8	2,8	5,0
Usein	3,0	2,5	2,8
Aina	,5	,0	,3

9.82_1. Suurin piirtein olen tyytyväinen itseeni.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	5,8	,6	3,5
Jokseenkin eri mieltä	12,1	3,1	8,1
Ei samaa eikä eri mieltä	17,6	12,1	15,1
Jokseenkin samaa mieltä	41,1	42,1	41,5
Täysin samaa mieltä	23,4	42,1	31,8

9.82_2. Joskus ajattelen, etten kelpaa mihinkään.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	14,6	35,7	24,1
Jokseenkin eri mieltä	22,7	29,8	25,9
Ei samaa eikä eri mieltä	24,4	16,1	20,7
Jokseenkin samaa mieltä	28,2	15,5	22,5
Täysin samaa mieltä	10,1	2,8	6,8

9.82_3. Mielestäni minulla on joukko hyviä ominaisuuksia.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	2,8	1,6	2,2
Jokseenkin eri mieltä	9,1	4,7	7,1
Ei samaa eikä eri mieltä	26,8	15,3	21,6
Jokseenkin samaa mieltä	39,2	40,2	39,7
Täysin samaa mieltä	22,0	38,3	29,3

9.82_4. Pystyn hoitamaan asioita yhtä hyvin kuin muutkin ihmiset.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	,8	1,3	1,0
Jokseenkin eri mieltä	6,8	2,5	4,9
Ei samaa eikä eri mieltä	15,4	13,8	14,7
Jokseenkin samaa mieltä	45,6	39,4	42,8
Täysin samaa mieltä	31,4	43,1	36,6

9.82_5. Mielestäni minussa ei ole juuri mitään ylpeyden aihetta.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	21,2	40,0	29,6
Jokseenkin eri mieltä	33,3	26,3	30,2
Ei samaa eikä eri mieltä	24,2	21,9	23,2
Jokseenkin samaa mieltä	14,9	9,1	12,3
Täysin samaa mieltä	6,3	2,8	4,7

9.82_6. Tunnen itseni joskus todella hyödyttömäksi.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	16,9	32,3	23,8
Jokseenkin eri mieltä	21,0	26,1	23,3
Ei samaa eikä eri mieltä	29,8	23,9	27,2
Jokseenkin samaa mieltä	24,0	14,0	19,5
Täysin samaa mieltä	8,3	3,7	6,3

9.82_7. Mielestäni olen ihmisenä ainakin yhtä arvokas kuin muutkin.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	2,3	,6	1,5
Jokseenkin eri mieltä	6,3	1,6	4,2
Ei samaa eikä eri mieltä	16,2	13,7	15,1
Jokseenkin samaa mieltä	36,9	28,0	32,9
Täysin samaa mieltä	38,4	56,1	46,3

9.82_8. Toivoisin, että voisin kunnioittaa itseäni enemmän.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	6,6	25,0	14,8
Jokseenkin eri mieltä	10,6	12,5	11,5
Ei samaa eikä eri mieltä	28,9	34,7	31,5
Jokseenkin samaa mieltä	31,6	17,2	25,2
Täysin samaa mieltä	22,3	10,6	17,1

9.82_9. Kaiken kaikkiaan olen taipuvainen pitämään itseäni epäonnistuneena.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	23,5	42,5	32,0
Jokseenkin eri mieltä	28,4	25,3	27,0
Ei samaa eikä eri mieltä	28,9	20,0	24,9
Jokseenkin samaa mieltä	14,4	8,8	11,9
Täysin samaa mieltä	4,8	3,4	4,2

9.82_10. Suhtaudun myönteisesti itseäni.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	2,5	1,2	1,9
Jokseenkin eri mieltä	12,7	3,4	8,5
Ei samaa eikä eri mieltä	25,3	18,9	22,4
Jokseenkin samaa mieltä	38,5	33,1	36,1
Täysin samaa mieltä	21,0	43,3	31,1

9.83_1. Pidän siitä, miltä näytän kuvissa.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Ei koskaan	8,6	6,2	7,5
Harvoin	26,7	15,3	21,6
Joskus	42,3	34,0	38,6
Usein	20,9	35,5	27,4
Aina	1,5	9,0	4,9

9.83_2. Olen ylpeä vartalostani.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Ei koskaan	13,4	5,6	9,9
Harvoin	28,3	15,3	22,5
Joskus	34,1	34,3	34,2
Usein	19,9	29,0	24,0
Aina	4,3	15,9	9,5

9.83_3. Ajatukseni on vallannut pyrkimys muuttaa painoani.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Ei koskaan	25,8	45,5	34,6
Harvoin	22,0	26,2	23,9
Joskus	22,3	18,1	20,4
Usein	21,8	8,1	15,6
Aina	8,1	2,2	5,4

9.83_4. Pidän peilikuvastani.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Ei koskaan	8,4	6,0	7,3
Harvoin	18,3	13,9	16,3
Joskus	44,9	33,2	39,7
Usein	25,1	32,9	28,6
Aina	3,3	13,9	8,0

9.83_5. Muuttaisin monia asioita ulkonäöstäni, jos se olisi mahdollista.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Ei koskaan	6,0	21,0	12,7
Harvoin	20,9	31,7	25,7
Joskus	36,4	27,0	32,2
Usein	20,1	13,5	17,2
Aina	16,6	6,9	12,3

9.83_6. Olen tyytyväinen painooni.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Ei koskaan	12,1	4,7	8,8
Harvoin	17,4	12,1	15,0
Joskus	25,4	19,0	22,6
Usein	29,0	29,3	29,1
Aina	16,1	34,9	24,5

9.83_7. Toivoisin näyttäväni paremmalta.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Ei koskaan	4,3	15,8	9,4
Harvoin	11,8	27,4	18,8
Joskus	34,5	28,7	31,9
Usein	29,2	16,4	23,5
Aina	20,2	11,7	16,4

9.83_8. Pidän todella painostani.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Ei koskaan	17,9	7,1	13,1
Harvoin	27,0	17,1	22,6
Joskus	26,3	25,8	26,0
Usein	19,2	23,3	21,0
Aina	9,6	26,7	17,3

9.83_9. Toivoisin näyttäväni joltakulta muulta.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Ei koskaan	24,8	51,9	36,9
Harvoin	25,6	24,5	25,1
Joskus	28,6	13,2	21,7
Usein	14,2	7,2	11,1
Aina	6,8	3,1	5,2

9.83_10. Ulkonäköni järkyttää minua.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Ei koskaan	36,6	63,2	48,5
Harvoin	36,6	26,1	31,9
Joskus	16,7	7,5	12,6
Usein	5,8	1,6	3,9
Aina	4,3	1,6	3,1

9.83_11. Olen melko tyytyväinen ulkonäkööni.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Ei koskaan	5,3	2,2	3,9
Harvoin	15,9	7,2	12,0
Joskus	27,8	21,6	25,0
Usein	38,1	40,6	39,2
Aina	12,9	28,4	19,8

9.83_12. Koen, että painoni on oikea suhteessa pituuteeni.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Ei koskaan	10,1	3,8	7,2
Harvoin	19,1	11,3	15,6
Joskus	25,1	21,9	23,7
Usein	28,9	25,6	27,4
Aina	16,8	37,5	26,0

9.83_13. Häpeän ulkonäköäni.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Ei koskaan	33,0	60,7	45,4
Harvoin	37,8	25,2	32,2
Joskus	19,5	9,7	15,2
Usein	5,1	2,8	4,1
Aina	4,6	1,6	3,2

9.83_14. Itseni punnitseminen masentaa minua.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Ei koskaan	35,3	64,9	48,5
Harvoin	30,7	21,3	26,5
Joskus	17,9	7,8	13,4
Usein	9,6	4,1	7,1
Aina	6,5	1,9	4,5

9.83_15. Painoni tekee minut onnettomaksi.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Ei koskaan	48,0	74,5	59,8
Harvoin	27,7	18,6	23,6
Joskus	13,5	3,1	8,8
Usein	6,9	2,8	5,1
Aina	4,1	,9	2,7

9.83_16. Murehdin ulkonäköäni.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Ei koskaan	21,2	55,3	36,4
Harvoin	31,2	28,9	30,2
Joskus	30,2	10,1	21,3
Usein	11,8	4,4	8,5
Aina	5,5	1,3	3,6

9.83_17. Mielestäni vartaloni näyttää hyvältä.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Ei koskaan	11,9	5,6	9,1
Harvoin	27,1	12,2	20,4
Joskus	34,2	31,6	33,0
Usein	20,8	28,4	24,2
Aina	6,1	22,2	13,3

9.83_18. Näytän niin hyvältä kuin haluaisinkin.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Ei koskaan	18,9	7,2	13,7
Harvoin	27,0	16,6	22,3
Joskus	31,0	26,9	29,1
Usein	15,9	30,9	22,6
Aina	7,3	18,4	12,3

9.84. Kuinka usein yleensä harjaat hampaasi?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En koskaan	,5	,0	,3
Kerran viikossa tai harvemmin	1,0	2,2	1,5
2-3 kertaa viikossa	2,3	3,7	2,9
4-5 kertaa viikossa	3,0	6,8	4,7
Kerran päivässä	27,0	38,8	32,3
Kaksi kertaa päivässä	65,5	47,5	57,4
Useammin kuin kaksi kertaa päivässä	,8	,9	,8

9.85. Kuinka monta savuketta olet polttanut yhteensä elämäsi aikana?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En yhtään	77,0	80,2	78,5
Yhden	8,1	11,1	9,4
2-50	13,4	6,5	10,3
51-100	,3	,6	,4
Yli 100	1,3	1,5	1,4

9.86. Mikä seuraavista vaihtoehtoista kuvaa parhaiten nykyistä tupakointiasi?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En tupakoi	94,9	97,5	96,1
Tupakoin harvemmin kuin kerran viikossa	3,0	,9	2,1
Tupakoin kerran viikossa tai useammin, en kuitenkaan päivittäin	1,3	,3	,8
Tupakoin kerran päivässä tai useammin	,8	1,2	1,0

9.87. Oletko koskaan juonut alkoholia (esim. olutta, siideriä, viiniä tai väkeviä alkoholijuomia)?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En	61,8	60,4	61,2
Kyllä	38,2	39,6	38,8

9.88. Kuinka usein juot alkoholia?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En koskaan	79,9	80,5	80,2
Harvemmin kuin kerran kuukaudessa	17,3	17,0	17,1
1-3 kertaa kuukaudessa	1,8	2,5	2,1
Kerran viikossa	,5	,0	,3
2 kertaa viikossa tai useammin	,5	,0	,3

9.89. Kuinka usein juot alkoholia tosi humalaan asti?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
En koskaan	95,7	95,6	95,7
Harvemmin kuin kerran kuukaudessa	3,3	3,4	3,4
1-3 kertaa kuukaudessa	,5	,9	,7
Kerran viikossa	,3	,0	,1
2 kertaa viikossa tai useammin	,3	,0	,1

9.90_1. Näen tavoitteekseni televisio-ohjelmissa ja elokuvissa olevien näyttelijöiden ulkonäön.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	36,0	55,4	44,8
Jokseenkin eri mieltä	26,9	20,4	24,0
Ei samaa eikä eri mieltä	21,1	13,0	17,4
Jokseenkin samaa mieltä	13,7	10,2	12,1
Täysin samaa mieltä	2,3	,9	1,7

9.90_2. Haluaisin näyttää samalta kuin lehdissä olevat mallit.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	30,4	60,7	44,0
Jokseenkin eri mieltä	22,0	18,6	20,5
Ei samaa eikä eri mieltä	19,2	13,0	16,4
Jokseenkin samaa mieltä	22,5	6,5	15,3
Täysin samaa mieltä	5,8	1,2	3,8

9.90_3. Vertailen vartaloani lehdissä ja televisiossa olevien ihmisten vartaloihin.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	38,2	70,4	52,7
Jokseenkin eri mieltä	24,1	16,0	20,4
Ei samaa eikä eri mieltä	16,5	9,0	13,1
Jokseenkin samaa mieltä	17,2	4,6	11,5
Täysin samaa mieltä	4,1	,0	2,2

9.90_4. Mielestäni vaatteet näyttävät paremmilta laihojen mallien yllä.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	25,9	38,1	31,4
Jokseenkin eri mieltä	17,8	16,7	17,3
Ei samaa eikä eri mieltä	22,8	23,8	23,3
Jokseenkin samaa mieltä	23,4	12,7	18,5
Täysin samaa mieltä	10,2	8,7	9,5

9.90_5. Musiikkivideot, joissa esiintyy laihoja ihmisiä, saavat minut toivomaan olevani laihempi.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	43,0	72,7	56,3
Jokseenkin eri mieltä	16,5	13,0	14,9
Ei samaa eikä eri mieltä	17,5	9,0	13,7
Jokseenkin samaa mieltä	15,4	4,3	10,5
Täysin samaa mieltä	7,6	,9	4,6

9.90_6. Valokuvat lihaksikkaista ihmisistä saavat minut toivomaan olevani samanlainen.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	44,3	38,5	41,7
Jokseenkin eri mieltä	25,4	18,0	22,1
Ei samaa eikä eri mieltä	18,6	23,0	20,6
Jokseenkin samaa mieltä	9,7	16,1	12,6
Täysin samaa mieltä	2,0	4,3	3,1

9.90_7. Toivoisin olevani yhtä lihaksikas kuin monet huippu-urheilijat televisiossa.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	45,6	30,2	38,7
Jokseenkin eri mieltä	25,8	17,1	21,9
Ei samaa eikä eri mieltä	16,2	18,4	17,2
Jokseenkin samaa mieltä	8,6	24,9	15,9
Täysin samaa mieltä	3,8	9,3	6,3

9.90_8. Lehtikuvat ihmisistä, joilla on kiinteä vartalo, saavat minut toivomaan olevani kiinteämpi.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	26,5	52,0	38,0
Jokseenkin eri mieltä	20,1	20,9	20,4
Ei samaa eikä eri mieltä	19,6	15,9	17,9
Jokseenkin samaa mieltä	25,2	9,0	17,9
Täysin samaa mieltä	8,7	2,2	5,7

9.90_9. Haluaisin, että vartaloni olisi yhtä kiinteä kuin uimareilla televisiossa.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	29,5	46,3	37,1
Jokseenkin eri mieltä	25,2	18,9	22,4
Ei samaa eikä eri mieltä	21,6	18,9	20,4
Jokseenkin samaa mieltä	16,0	11,5	14,0
Täysin samaa mieltä	7,6	4,3	6,2

9.91_1. Äitini on kiinnostunut siitä, miten minulla menee.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	,3	,6	,4
Jokseenkin eri mieltä	3,6	,9	2,4
Ei samaa eikä eri mieltä	6,9	11,8	9,1
Jokseenkin samaa mieltä	31,8	35,9	33,7
Täysin samaa mieltä	57,5	50,8	54,5

9.91_2. Äitini patistaa minua tekemään asioita.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	3,1	2,8	2,9
Jokseenkin eri mieltä	8,7	5,0	7,0
Ei samaa eikä eri mieltä	26,0	17,1	22,0
Jokseenkin samaa mieltä	39,3	44,7	41,7
Täysin samaa mieltä	23,0	30,4	26,3

9.91_3. Äitini tekee asioita kanssani yhteistyössä.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	2,0	,6	1,4
Jokseenkin eri mieltä	6,4	9,3	7,7
Ei samaa eikä eri mieltä	21,7	22,9	22,3
Jokseenkin samaa mieltä	44,2	40,9	42,7
Täysin samaa mieltä	25,6	26,3	25,9

9.91_4. Äitini ottaa huolehtiakseen ongelmani.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	3,4	3,7	3,5
Jokseenkin eri mieltä	8,5	8,1	8,3
Ei samaa eikä eri mieltä	24,8	24,2	24,5
Jokseenkin samaa mieltä	32,8	33,9	33,3
Täysin samaa mieltä	30,5	30,1	30,3

9.91_5. Äitini huomauttaa haitallisista tai typeristä ajattelutavoistani.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	8,7	8,1	8,4
Jokseenkin eri mieltä	10,5	8,1	9,4
Ei samaa eikä eri mieltä	24,9	21,7	23,5
Jokseenkin samaa mieltä	34,6	35,4	35,0
Täysin samaa mieltä	21,3	26,7	23,7

9.91_6. Äitini tekee helpoksi sen, että voin puhua hänelle kaikista mielestäni tärkeistä asioista.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	5,1	5,3	5,2
Jokseenkin eri mieltä	11,0	6,8	9,1
Ei samaa eikä eri mieltä	17,1	23,6	20,0
Jokseenkin samaa mieltä	33,2	32,3	32,8
Täysin samaa mieltä	33,7	32,0	32,9

9.91_7. Äitini kertoo minulle, mitä pitää tehdä.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	1,5	2,8	2,1
Jokseenkin eri mieltä	7,2	4,0	5,8
Ei samaa eikä eri mieltä	24,8	16,5	21,0
Jokseenkin samaa mieltä	35,0	42,2	38,3
Täysin samaa mieltä	31,5	34,5	32,8

9.91_8. Äitini tarjoaa vaihtoehtoisia menettelytapoja.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	2,1	4,1	3,0
Jokseenkin eri mieltä	5,1	5,9	5,5
Ei samaa eikä eri mieltä	29,0	24,1	26,8
Jokseenkin samaa mieltä	39,2	39,7	39,4
Täysin samaa mieltä	24,6	26,3	25,4

9.92_1. Koulumme on mukava paikka.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	2,8	5,2	3,9
Jokseenkin eri mieltä	7,1	9,5	8,2
Ei samaa eikä eri mieltä	19,5	24,6	21,8
Jokseenkin samaa mieltä	48,4	40,9	45,0
Täysin samaa mieltä	22,3	19,7	21,1

9.92_2. Opettajat kohtelevat meitä oppilaita oikeudenmukaisesti.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	3,5	6,8	5,0
Jokseenkin eri mieltä	10,9	10,8	10,8
Ei samaa eikä eri mieltä	25,1	24,9	25,0
Jokseenkin samaa mieltä	46,8	38,8	43,2
Täysin samaa mieltä	13,7	18,8	16,0

9.92_3. Tunnen kuuluvani tähän kouluun.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	3,0	1,8	2,5
Jokseenkin eri mieltä	8,6	5,5	7,2
Ei samaa eikä eri mieltä	17,5	22,2	19,6
Jokseenkin samaa mieltä	42,6	37,2	40,2
Täysin samaa mieltä	28,2	33,2	30,5

9.92_4. Luokkani oppilaat viihtyvät hyvin yhdessä.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	5,8	2,5	4,3
Jokseenkin eri mieltä	12,9	6,5	10,0
Ei samaa eikä eri mieltä	20,6	23,4	21,8
Jokseenkin samaa mieltä	31,7	37,5	34,4
Täysin samaa mieltä	28,9	30,2	29,5

9.92_5. Minulla on liikaa koulutyötä.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	5,8	8,0	6,8
Jokseenkin eri mieltä	21,1	20,7	20,9
Ei samaa eikä eri mieltä	37,1	36,1	36,6
Jokseenkin samaa mieltä	24,9	21,6	23,4
Täysin samaa mieltä	11,2	13,6	12,3

9.92_6. Useimmat luokkani oppilaat ovat ystävällisiä ja auttavaisia.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	4,8	2,5	3,8
Jokseenkin eri mieltä	9,1	9,9	9,5
Ei samaa eikä eri mieltä	19,8	21,6	20,6
Jokseenkin samaa mieltä	35,3	41,0	37,9
Täysin samaa mieltä	31,0	25,0	28,3

9.92_7. Pidän koulussa olemisesta.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	5,1	14,5	9,3
Jokseenkin eri mieltä	13,7	17,5	15,4
Ei samaa eikä eri mieltä	26,8	29,8	28,2
Jokseenkin samaa mieltä	36,7	27,4	32,5
Täysin samaa mieltä	17,7	10,8	14,6

9.92_8. Muut oppilaat hyväksyvät minut sellaisena kuin olen.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Täysin eri mieltä	4,8	3,1	4,0
Jokseenkin eri mieltä	6,3	5,2	5,8
Ei samaa eikä eri mieltä	17,5	16,3	17,0
Jokseenkin samaa mieltä	38,8	36,3	37,7
Täysin samaa mieltä	32,5	39,1	35,5

Liite 10.1. Rasvahappojen saanti (g) ruokalajien pääluokista ja luokan osuus päivittäisestä saannista (%)

	Rasva		Tyydyttyneet rasvahapot		Kertatyydyttymättömät rasvahapot		Monityyydyttymättömät rasvahapot	
	g	%	g	%	g	%	g	%
Tytöt (n=170)								
Kasvikset, kasvisruoat	1,4	2,6	0,3	1,6	0,5	2,5	0,5	4,9
Peruna, perunaruokat	1,9	3,5	0,5	2,5	0,9	4,4	0,5	5,4
Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruoat	1,0	1,9	0,2	1,2	0,4	2,0	0,2	1,8
Viljavalmistet ja leivonnaiset	10,0	18,2	3,6	16,9	3,4	16,8	2,2	22,5
Levitteet, öljyt, kastikkeet	11,2	20,4	3,8	17,8	4,7	23,4	2,5	26,6
Kalaruoat	1,7	3,2	0,3	1,6	0,6	3,2	0,5	4,9
Kananmunaruokat	0,6	1,0	0,1	0,6	0,2	1,1	0,1	1,1
Liharuokat	14,0	25,6	4,7	21,9	5,9	29,3	2,4	24,8
Maitovalmistet	9,0	16,5	6,1	28,5	2,3	11,4	0,3	2,9
Sokeri, makeiset	2,5	4,5	1,3	6,3	0,7	3,6	0,1	0,8
Sekalaiset	1,3	2,4	0,2	1,0	0,5	2,4	0,4	4,0
Alkoholijuomat	0,00	0,0	0,00	0,0	0,00	0,0	0,00	0,0
Juomat	0,03	0,1	0,00	0,0	0,00	0,0	0,01	0,1
Yhteensä	54,7	100	21,3	100	20,0	100	9,6	100
Pojat (n=136)								
Kasvikset, kasvisruoat	1,0	1,5	0,3	1,0	0,4	1,6	0,3	2,7
Peruna, perunaruokat	2,6	3,9	0,7	2,6	1,2	4,8	0,7	6,3
Viljavalmistet ja leivonnaiset	0,5	0,7	0,1	0,5	0,1	0,3	0,1	1,0
Vilja- ja leivontatuotteet	12,2	18,0	4,3	16,0	4,1	16,6	2,8	23,7
Levitteet, öljyt, kastikkeet	13,4	19,8	4,6	17,4	5,6	22,5	3,0	25,3
Kalaruoat	2,5	3,7	0,7	2,7	0,9	3,4	0,6	4,7
Kananmunaruokat	0,39	0,6	0,08	0,3	0,2	0,6	0,1	0,6
Liharuokat	19,7	29,0	6,6	24,6	8,2	33,3	3,3	27,9
Maitovalmistet	11,6	17,0	7,8	29,2	2,9	11,8	0,4	3,1
Sokeri, makeiset	2,5	3,7	1,3	4,8	0,7	2,8	0,08	0,7
Sekalaiset	1,4	2,0	0,2	0,9	0,6	2,2	0,5	3,9
Alkoholijuomat	0,00	0,0	0,00	0,0	0,00	0,0	0,00	0,0
Juomat	0,04	0,1	0,01	0,0	0,00	0,0	0,02	0,1
Yhteensä	67,9	100	26,8	100	24,8	100	11,8	100

Liite 10.4. Energiaravintoaineiden saanti ruokalajeista pojilla (avattu pääluokat, joiden osuus > 10 %)

Pojat (n=136)	Energia		Proteiini		Rasva		Hiilihydraatti		Sakkarosi		Kuitu	
	MJ	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%
Kasvikset, kasvisruoat	0,12	1,5	1,2	1,5	1,0	1,5	3,7	1,4	0,54	0,84	1,1	6,6
Peruna, perunaruuat	0,41	5,0	2,2	2,7	2,6	3,9	16,1	6,3	0,03	0,04	0,91	5,4
Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruoat	0,45	5,5	0,93	1,2	0,47	0,69	24,0	9,4	9,0	14,0	1,5	9,1
Hedelmät, tuoreet	0,17	2,0	0,44	0,54	0,19	0,27	8,9	3,5	2,9	4,5	1,2	7,2
Marjat	0,00	0,02	0,01	0,01	0,01	0,01	0,07	0,03	0,01	0,02	0,03	0,20
Kiisselit, keitot	0,05	0,56	0,09	0,12	0,03	0,04	2,5	0,99	1,1	1,8	0,19	1,1
Marja- ja hedelmäpiirakat	0,01	0,17	0,07	0,09	0,13	0,20	0,48	0,19	0,15	0,24	0,03	0,17
Hedelmäsäilykkeet ja -salaatit	0,01	0,10	0,06	0,07	0,04	0,05	0,32	0,13	0,16	0,25	0,03	0,17
Hillot, marmeladit	0,03	0,36	0,02	0,03	0,00	0,01	1,71	0,67	1,5	2,3	0,04	0,24
Täysmehut	0,18	2,2	0,25	0,31	0,07	0,10	10,0	3,9	3,1	4,9	0,00	0,00
Viljavalmistet ja leivonnaiset	2,4	29,0	18,1	22,5	12,2	18,0	96,2	37,8	6,3	9,8	10,8	63,7
Ruisleipä	0,49	5,9	3,7	4,6	0,83	1,22	23,1	9,1	0,45	0,70	5,5	32,4
Sekaleipä	0,41	5,0	3,1	3,9	1,5	2,2	18,0	7,1	0,17	0,26	1,6	9,2
Vehnäleipä, vaalea	0,23	2,8	1,6	2,0	0,61	0,89	10,6	4,2	0,15	0,23	0,62	3,7
Näkkileipä	0,05	0,59	0,39	0,49	0,09	0,13	2,3	0,90	0,04	0,07	0,65	3,9
Aamiaisviljavalmistet	0,13	1,6	0,58	0,73	0,30	0,44	6,5	2,5	1,3	2,0	0,30	1,8
Puuro	0,13	1,5	1,2	1,5	0,62	0,91	4,8	1,9	0,35	0,54	0,63	3,7
Pastalisäke	0,13	1,5	0,97	1,2	0,14	0,20	6,1	2,4	0,02	0,04	0,33	2,0
Pizza	0,13	1,6	1,8	2,2	1,5	2,2	2,7	1,1	0,11	0,17	0,19	1,11
Riisilisäke	0,08	0,99	0,44	0,55	0,05	0,07	4,3	1,7	0,01	0,01	0,12	0,72
Pullat, munkit	0,12	1,4	0,57	0,71	1,2	1,7	3,7	1,5	0,74	1,2	0,16	0,96
Keksit, pikkuleivät, välipalapatukat	0,05	0,60	0,15	0,19	0,55	0,81	1,6	0,63	0,77	1,2	0,06	0,34
Kakut, leivokset	0,10	1,2	0,38	0,47	0,95	1,39	3,2	1,3	2,0	3,1	0,08	0,50
Suolaiset leivonnaiset, hampurilaiset	0,30	3,6	2,7	3,3	3,5	5,1	7,5	3,0	0,17	0,26	0,44	2,6
Pannukakut, ohukkaat	0,06	0,70	0,52	0,64	0,51	0,75	1,8	0,70	0,03	0,05	0,14	0,82
Levitteet, öljyt, kastikkeet	0,51	6,2	0,40	0,50	13,4	19,8	0,58	0,23	0,04	0,06	0,01	0,08
Margariini, rasvavaleite ≥ 60 %	0,21	2,5	0,03	0,03	5,5	8,2	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Margariini, maitorasvavaleite < 60 %	0,09	1,1	0,12	0,15	2,3	3,4	0,11	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
Voi, rasvaseosvleite ≥ 60 %	0,15	1,9	0,06	0,08	4,1	6,0	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Salaatinkastikkeet, kasviöljyt	0,05	0,58	0,02	0,02	1,2	1,8	0,10	0,04	0,04	0,06	0,00	0,02
Rasvasuuruskastikkeet ja muut rasvat	0,02	0,21	0,18	0,22	0,23	0,33	0,34	0,13	0,00	0,00	0,01	0,06
Kalaruuat	0,20	2,4	3,9	4,9	2,5	3,7	2,2	0,85	0,06	0,09	0,19	1,1
Kananmunaruuat	0,02	0,25	0,35	0,43	0,39	0,58	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Liharuuat	1,4	17,3	26,9	33,5	19,7	29,0	14,1	5,5	0,56	0,87	1,37	8,1
Liha- ja makkaraleikkeleet	0,15	1,8	3,3	4,1	2,5	3,6	0,30	0,12	0,00	0,00	0,01	0,04
Jauheliharuoat	0,28	3,4	5,1	6,4	4,0	5,9	2,6	1,0	0,10	0,15	0,26	1,5
Kana- ja kalkkunaruuat	0,30	3,6	6,2	7,8	4,2	6,2	2,2	0,87	0,12	0,19	0,18	1,1
Lihakeitot	0,16	2,0	2,5	3,1	2,0	3,0	2,6	1,0	0,18	0,28	0,46	2,7
Lihalaatikat	0,26	3,2	3,6	4,5	3,0	4,4	5,4	2,0	0,11	0,17	0,35	2,1
Lihapadat ja -kastikkeet	0,08	0,98	1,6	2,0	1,3	1,9	0,42	0,16	0,04	0,07	0,05	0,32
Makkararuuat	0,07	0,88	0,80	1,0	1,4	2,0	0,52	0,20	0,01	0,01	0,02	0,10
Pihvit, kyljykset	0,11	1,3	3,7	4,6	1,3	1,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sisäelinruuat	0,01	0,07	0,06	0,07	0,07	0,11	0,11	0,04	0,00	0,00	0,03	0,20
Maitovalmistet	1,6	19,3	24,5	30,5	11,6	17,0	42,8	16,8	10,6	16,5	0,21	1,3
Maitojuomat, rasvattomat	0,51	6,1	10,7	13,3	0,43	0,64	17,6	6,9	0,70	1,08	0,02	0,10
Maitojuomat, 0,1–2 % rasvaa	0,39	4,7	6,1	7,6	3,0	4,4	10,1	4,0	0,84	1,31	0,01	0,05
Maitojuomat, > 2 % rasvaa ja kerma	0,02	0,20	0,12	0,15	0,30	0,45	0,18	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00
Piimä	0,00	0,01	0,02	0,02	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Jogurtti	0,25	3,0	2,0	2,5	1,3	1,9	9,1	3,6	6,1	9,5	0,06	0,37
Viili	0,03	0,38	0,33	0,41	0,19	0,28	1,07	0,42	0,21	0,32	0,01	0,04
Juustot, kovat	0,21	2,6	3,9	4,8	3,9	5,7	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Juustot, sulate- ja tuore-	0,02	0,22	0,42	0,52	0,26	0,38	0,07	0,03	0,00	0,00	0,01	0,04
Jäätelö	0,12	1,4	0,50	0,62	1,5	2,2	3,1	1,2	1,8	2,9	0,04	0,22
Maitojälkiruoat	0,05	0,66	0,47	0,58	0,54	0,80	1,5	0,6	0,90	1,40	0,07	0,43
Maitokastikkeet	0,00	0,05	0,02	0,03	0,08	0,12	0,04	0,02	0,01	0,02	0,00	0,01
Sokeri, makeiset	0,50	6,1	1,08	1,35	2,5	3,7	22,5	8,9	13,4	20,9	0,41	2,4
Sokerit, siirapit	0,04	0,51	0,00	0,00	0,00	0,00	2,5	0,98	2,4	3,8	0,00	0,00
Ksylimitolipastillit ja -purkat	0,01	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,12
Makeiset	0,27	3,3	0,32	0,40	0,13	0,20	15,2	6,0	7,3	11,4	0,33	1,96
Suklaa	0,18	2,2	0,76	0,95	2,4	3,5	4,8	1,9	3,7	5,8	0,05	0,32
Sekalaiset	0,11	1,3	0,37	0,46	1,4	2,0	3,1	1,2	0,55	0,85	0,31	1,8
Alkoholijuomat	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Juomat	0,51	6,1	0,34	0,42	0,04	0,06	29,3	11,5	23,1	36,1	0,07	0,43
Vesijohtovesi	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kahvi	0,00	0,02	0,06	0,07	0,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Tee	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Mehujuomat, sokerilla makeutetut	0,27	3,2	0,10	0,13	0,03	0,05	15,3	6,0	14,0	21,8	0,07	0,43
Mehujuomat, keinotekoisesti makeutetut	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Virvoitusjuomat	0,24	2,9	0,16	0,19	0,00	0,00	14,0	5,5	9,2	14,3	0,00	0,00

Liite 10.2. Vitamiinien ja kivennäisaineiden ^(*) saanti (g) ruokalajien pääluokista ja luokan osuus päivittäisestä saannista (%)

	A-vitamiini		D-vitamiini		E-vitamiini		Tiamiini		Folaatti		C-vitamiini		Rauta	
	ug	%	ug	%	mg	%	mg	%	ug	%	mg	%	mg	%
Tytöt (n=170)														
Kasvikset, kasvisruoat	128	23,9	0,05	1,0	0,55	7,8	0,07	6,6	26	13,5	15,9	17,0	0,55	6,1
Peruna, perunaruuat	4,2	0,8	0,04	0,90	0,38	5,4	0,12	10,9	11,3	5,9	4,4	4,7	0,45	5,1
Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruoat	9,4	1,8	0,03	0,60	0,56	8,0	0,11	10,0	32	16,8	52,8	56,5	0,45	5,1
Viljavalmisteet ja leivonnaiset	40	7,5	0,26	5,2	1,7	24,3	0,30	28,2	60	31,3	1,6	1,8	4,1	46,0
Levitteet, öljyt, kastikkeet	119	22,2	1,1	22,4	1,6	22,8	0,00	0,10	0,35	0,20	0,05	0,10	0,02	0,30
Kalaruoat	7,6	1,4	0,92	18,7	0,34	4,7	0,02	1,4	2,4	1,3	0,4	0,50	0,18	2,0
Kananmunaruuat	9,9	1,8	0,1	1,8	0,10	1,4	0,00	0,40	2,2	1,2	0,00	0,00	0,09	1,1
Liharuuat	123	22,9	0,47	9,4	1,1	15,5	0,25	23,6	23	12,3	6,0	6,4	2,0	22,0
Maitovalmisteet	72	13,4	2,0	40,0	0,34	4,8	0,17	15,9	25	13,2	6,6	7,1	0,40	4,5
Sokeri, makeiset	6,6	1,2	0,00	0,00	0,1	1,0	0,01	0,50	0,6	0,3	0,01	0,00	0,47	5,3
Sekalaiset	13,2	2,5	0,00	0,00	0,24	3,4	0,02	1,5	1,9	1,0	0,43	0,50	0,13	1,4
Alkoholijuomat	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Juomat	3,3	0,60	0,00	0,00	0,07	0,90	0,01	0,90	5,6	3,0	5,1	5,4	0,10	1,1
Yhteensä	536,8	100	5,0	100	7,1	100	1,1	100	190,2	100	93,3	100	8,9	100
Pojat (n=136)														
Kasvikset, kasvisruoat	81,2	15,5	0,04	0,60	0,41	5,0	0,05	3,6	18,2	9,0	12,1	14,0	0,39	3,8
Peruna, perunaruuat	7,0	1,3	0,07	1,1	0,49	6,1	0,16	11,8	15,7	7,7	6,1	7,0	0,62	5,9
Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruoat	6,1	1,2	0,01	0,20	0,35	4,3	0,09	6,6	25,2	12,4	43,9	50,6	0,37	3,6
Viljavalmisteet ja leivonnaiset	43,9	8,3	0,30	4,6	2,2	26,5	0,39	29,2	69,8	34,4	1,8	2,0	4,8	45,7
Levitteet, öljyt, kastikkeet	143,4	27,3	1,3	20,4	1,9	23,0	0,00	0,10	0,40	0,20	0,10	0,10	0,03	0,30
Kalaruoat	11,3	2,2	1,3	19,4	0,5	5,6	0,03	1,9	3,9	1,9	0,74	0,90	0,22	2,1
Kananmunaruuat	7,1	1,4	0,06	1,0	0,07	0,90	0,00	0,20	1,6	0,80	0,00	0,00	0,07	0,7
Liharuuat	105,6	20,1	0,67	10,3	1,5	18,5	0,36	26,7	27,7	13,6	7,5	8,7	2,6	25,3
Maitovalmisteet	92,7	17,7	2,8	42,4	0,40	4,9	0,23	17,2	32,7	16,1	8,4	9,7	0,49	4,7
Sokeri, makeiset	6,6	1,3	0,00	0,00	0,09	1,2	0,00	0,40	0,59	0,29	0,01	0,00	0,53	5,1
Sekalaiset	18,8	3,6	0,00	0,00	0,28	3,5	0,02	1,6	1,7	0,84	0,49	0,60	0,13	1,3
Alkoholijuomat	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Juomat	0,45	0,10	0,00	0,00	0,04	0,50	0,01	0,70	5,6	2,8	5,6	6,4	0,15	1,5
Yhteensä	524,1	100	6,6	100	8,1	100	1,3	100	203,1	100	86,8	100	10,4	100

^(*) Poimittu sellaiset vitamiinit ja kivennäisaineet, joiden saanti oli suosituksia alhaisempaa.

Liite 10.3. Energiaravintoaineiden saanti ruokalajeista tytöillä (avattu pääluokat, joiden osuus > 10 %)

Tytöt (n=170)	Energia		Proteiini		Rasva		Hiilihydraatti		Sakkarosi		Kuitu	
	MJ	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%
Kasvikset, kasvisruoat	0,18	2,6	1,8	2,9	1,4	2,6	5,2	2,5	1,1	2,1	1,6	9,8
Peruna, perunaruuat	0,32	4,7	1,6	2,6	1,9	3,5	12,4	6,0	0,01	0,02	0,67	4,0
Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruoat	0,51	7,7	1,2	2,0	1,0	1,9	25,8	12,4	9,5	19,0	2,5	15,1
Hedelmät, tuoreet	0,24	3,5	0,61	0,97	0,66	1,2	11,4	5,5	3,6	7,3	2,0	12,1
Marjat	0,01	0,10	0,03	0,05	0,02	0,04	0,25	0,12	0,03	0,07	0,14	0,86
Kiisselit, keitot	0,04	0,61	0,06	0,10	0,03	0,05	2,2	1,1	1,0	2,0	0,17	1,0
Marja- ja hedelmäpiirakat	0,02	0,23	0,08	0,13	0,12	0,21	0,55	0,27	0,21	0,42	0,02	0,13
Hedelmäsäilykkeet ja -salaatit	0,02	0,37	0,18	0,28	0,12	0,23	0,98	0,47	0,44	0,88	0,09	0,54
Hillot, marmeladit	0,02	0,34	0,02	0,04	0,01	0,02	1,3	0,62	0,93	1,9	0,07	0,42
Täysmehut	0,17	2,5	0,24	0,39	0,08	0,14	9,1	4,4	3,3	6,5	0,00	0,01
Viljavalmistet ja leivonnaiset	2,1	30,7	15,0	24,1	10,0	18,2	84,3	40,4	6,8	13,6	9,8	59,3
Ruisleipä	0,48	7,2	3,7	5,9	0,82	1,5	22,9	11,0	0,43	0,86	5,4	32,7
Sekaleipä	0,26	3,8	1,9	3,1	0,92	1,7	11,2	5,4	0,12	0,24	0,97	5,9
Vehnäleipä, vaalea	0,19	2,8	1,3	2,1	0,47	0,85	8,8	4,2	0,08	0,15	0,50	3,0
Näkkileipä	0,04	0,55	0,29	0,47	0,07	0,12	1,7	0,83	0,04	0,07	0,48	2,9
Aamiaisviljavalmistet	0,17	2,5	0,92	1,5	0,45	0,82	8,0	3,9	1,5	3,1	0,69	4,1
Puuro	0,11	1,6	0,94	1,5	0,52	0,96	4,1	2,0	0,46	0,92	0,39	2,4
Pastalisäke	0,10	1,4	0,76	1,2	0,12	0,22	4,7	2,2	0,02	0,03	0,26	1,6
Pizza	0,12	1,8	1,6	2,6	1,3	2,4	2,6	1,3	0,09	0,18	0,19	1,1
Riisilisäke	0,09	1,3	0,46	0,74	0,04	0,08	4,7	2,2	0,01	0,02	0,14	0,87
Pullat, munkit	0,09	1,4	0,45	0,73	0,87	1,6	3,2	1,5	0,79	1,6	0,13	0,78
Keksit, pikkuleivät, välipalapatukat	0,06	0,94	0,20	0,31	0,64	1,2	2,1	1,0	0,94	1,9	0,09	0,54
Kakut, leivokset	0,12	1,8	0,47	0,75	1,3	2,4	3,6	1,7	2,2	4,3	0,13	0,81
Suolaiset leivonnaiset, hampurilaiset	0,20	2,91	1,6	2,6	2,0	3,7	5,5	2,6	0,12	0,24	0,33	2,0
Pannukakut, ohukkaat	0,04	0,59	0,34	0,54	0,39	0,72	1,13	0,54	0,01	0,03	0,09	0,54
Levitteet, öljyt, kastikkeet	0,43	6,4	0,33	0,54	11,2	20,4	0,44	0,21	0,03	0,07	0,01	0,05
Margariini, rasvavalevite ≥ 60 %	0,16	2,4	0,02	0,03	4,3	7,9	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Margariini, maitorasvavalevite < 60 %	0,08	1,23	0,11	0,18	2,1	3,9	0,12	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00
Voi, rasvaseosvilevite ≥ 60 %	0,12	1,81	0,05	0,08	3,2	5,9	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Salaatinkastikkeet, kasviöljyt	0,04	0,64	0,01	0,02	1,1	2,0	0,06	0,03	0,03	0,06	0,00	0,01
Rasvasuuruskastikkeet ja muut rasvat	0,02	0,29	0,14	0,22	0,36	0,66	0,23	0,11	0,00	0,01	0,01	0,04
Kalaruuat	0,14	2,1	2,8	4,5	1,7	3,2	1,6	0,77	0,03	0,06	0,15	0,92
Kananmunaruuat	0,03	0,48	0,49	0,79	0,57	1,0	0,16	0,08	0,15	0,29	0,00	0,00
Liharuuat	1,04	15,5	19,0	30,5	14,0	25,6	11,6	5,6	0,43	0,85	1,1	6,8
Liha- ja makkaraleikkeleat	0,07	1,0	2,1	3,4	0,87	1,59	0,12	0,06	0,00	0,00	0,00	0,01
Jauheliharuuat	0,23	3,4	4,0	6,5	3,2	5,8	2,4	1,1	0,07	0,14	0,22	1,3
Kana- ja kalkkunaruuat	0,24	3,6	4,6	7,4	3,0	5,5	2,8	1,3	0,13	0,25	0,22	1,3
Lihakeitot	0,13	1,9	2,2	3,5	1,5	2,7	2,2	1,0	0,12	0,24	0,42	2,5
Lihalaatikat	0,17	2,5	2,2	3,6	1,9	3,5	3,3	1,6	0,08	0,16	0,20	1,2
Lihapadat ja -kastikkeet	0,04	0,58	0,71	1,1	0,63	1,1	0,19	0,09	0,02	0,03	0,02	0,12
Makkararuuat	0,07	1,1	0,75	1,2	1,4	2,6	0,55	0,26	0,00	0,01	0,02	0,09
Pihvit, kyljykset	0,09	1,3	2,2	3,5	1,3	2,4	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01
Sisäelinruuat	0,01	0,21	0,17	0,28	0,24	0,45	0,12	0,06	0,01	0,02	0,03	0,18
Maitovalmistet	1,22	18,2	18,5	29,8	9,0	16,5	32,0	15,3	8,5	16,9	0,24	1,5
Maitojuomat, rasvattomat	0,36	5,3	7,4	12,0	0,35	0,63	12,5	6,0	0,92	1,8	0,01	0,06
Maitojuomat, 0,1–2 % rasvaa	0,24	3,6	3,8	6,1	1,8	3,4	6,2	3,0	0,36	0,71	0,00	0,02
Maitojuomat, > 2 % rasvaa ja kerma	0,02	0,29	0,16	0,26	0,33	0,60	0,25	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00
Piimä	0,00	0,07	0,11	0,17	0,01	0,01	0,13	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00
Jogurtti	0,23	3,4	2,1	3,4	0,95	1,7	8,7	4,2	4,92	9,82	0,16	0,94
Viili	0,01	0,22	0,20	0,32	0,12	0,22	0,37	0,18	0,02	0,04	0,00	0,01
Juustot, kovat	0,18	2,7	3,5	5,6	3,3	6,0	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Juustot, sulate- ja tuore-	0,02	0,26	0,4	0,7	0,25	0,45	0,07	0,03	0,00	0,00	0,01	0,04
Jäätelö	0,11	1,71	0,51	0,82	1,6	2,9	2,8	1,4	1,75	3,49	0,03	0,18
Maitojälkiruuat	0,03	0,39	0,27	0,43	0,21	0,37	0,81	0,39	0,43	0,87	0,03	0,19
Maitokastikkeet	0,01	0,12	0,03	0,05	0,14	0,26	0,11	0,05	0,07	0,14	0,00	0,00
Sokeri, makeiset	0,39	5,8	0,85	1,4	2,5	4,5	15,7	7,5	9,0	18,1	0,10	0,60
Sokerit, siirapit	0,03	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	1,5	0,71	1,3	2,6	0,00	0,00
Ksylimitolipastillit ja -purkat	0,02	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,30
Makeiset	0,17	2,6	0,11	0,18	0,06	0,10	9,9	4,7	4,4	8,9	0,01	0,05
Suklaa	0,18	2,6	0,74	1,2	2,4	4,4	4,3	2,1	3,3	6,6	0,04	0,25
Sekalaiset	0,11	1,6	0,39	0,62	1,3	2,4	2,8	1,4	0,39	0,77	0,26	1,6
Alkoholijuomat	0,01	0,07	0,01	0,01	0,00	0,00	0,25	0,12	0,10	0,19	0,00	0,00
Juomat	0,28	4,2	0,20	0,32	0,03	0,06	16,3	7,8	14,0	28,0	0,06	0,34
Vesijohtovesi	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kahvi	0,00	0,02	0,04	0,07	0,00	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Tee	0,01	0,11	0,02	0,04	0,00	0,00	0,43	0,20	0,43	0,85	0,00	0,00
Mehujuomat, sokerilla makeutetut	0,19	2,9	0,08	0,13	0,03	0,05	11,2	5,4	10,1	20,2	0,06	0,34
Mehujuomat, keinotekoisesti makeutetut	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Virvoitusjuomat	0,08	1,2	0,05	0,08	0,00	0,00	4,7	2,2	3,5	6,9	0,00	0,00

11.1. Terveystutkimuksen mittaustulokset (tytöt n = 412, pojat n = 327)

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	Keskiarvo	Keskiarvo	Keskiarvo
Pituus, cm	161,3	166,1	163,5
Paino, kg	53,6	57,1	55,1
BMI, kg/m ²	20,5	20,6	20,5
Vyötärön ympärysmitta, cm	69,0	72,0	70,3
Olkavarren ympärysmitta, cm	24,4	25,1	24,7
Systolinen verenpaine, 1. mittaus	117,4	120,5	118,8
Systolinen verenpaine, 2. mittaus	113,8	116,8	115,1
Systolinen verenpaine, kahden mittauksen keskiarvo	115,6	118,6	116,9
Diastolinen verenpaine, 1. mittaus	67,9	65,8	66,9
Diastolinen verenpaine, 2. mittaus	66,5	65,2	65,9
Diastolinen verenpaine, kahden mittauksen keskiarvo	67,2	65,5	66,4
Pulssi / 30 s	38,1	37,9	38,0

11.2. BMI -luokitus

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Normaalipainoinen	86,4	78,9	83,1
Ylipainoinen	11,2	16,8	13,7
Lihava	2,4	4,3	3,2

12.1. Oletteko lapsen

	N	%
Äiti	671	92,7
Äitipuoli	1	,1
Isä	44	6,1
Isäpuoli	0	,0
Muu huoltaja	8	1,1
Yhteensä	724	100,0

12.2. Syntymävuotenne?

	Keskiarvo
Syntymävuosi	1963

12.3. Mikä on korkein suorittamanne koulutus?

	%
Peruskoulu tai kansakoulu	6,1
Ammattikoulu	17,2
Lukio	4,3
Lukio ja ammattikoulu	4,9
Ammattikorkeakoulu tai opistotasoinen koulutus	45,8
Yliopisto- tai korkeakoulututkinto	21,7

12.4. Mikä on nykyinen työtilanteenne?

	%
Työskentelen kodin ulkopuolella	85,3
Työskentelen kotona	3,9
Kotiäiti tai koti-isä	4,1
Työtön	3,9
Opiskelija	1,7
Eläkkeellä	1,1

12.5. Mikä on siviilisäätynne?

	%
Naimaton	5,0
Naimisissa tai avoliitossa	77,1
Eronnut tai asumuserossa	16,6
Leski	1,4

12.6. Kuinka monta lasta taloudessanne on?

	Keskiarvo
Alle 7-vuotiaiden lasten lkm	,2
7-12 -vuotiaiden lasten lkm	,5
13-17 -vuotiaiden lasten lkm	1,5
18 vuotta täyttäneiden lasten lkm	,2

12.7. Kuinka monta savuketta olette polttaneet yhteensä elämänne aikana?

	%
En yhtään	20,1
Yhden	10,0
2-50	25,3
51-100	4,9
Yli 100	39,7

12.8. Mikä seuraavista vaihtoehtoista kuvaa parhaiten nykyistä tupakointianne?

	%
En tupakoi	79,6
Tupakoin satunnaisesti	6,7
Tupakoin päivittäin	13,7

12.9. Kuinka usein tavallisesti juotte alkoholia? (esim. olutta, siideriä, viiniä tai väkeviä alkoholijuomia)

	%
Päivittäin tai lähes päivittäin	1,9
2-3 kertaa viikossa	18,5
Kerran viikossa	23,7
1-3 kertaa kuukaudessa	30,2
Muutaman kerran vuodessa	15,8
Harvemmin tai en koskaan	10,0

12.10. Kuinka usein juotte alkoholia kerralla kuusi annosta tai enemmän? (alkoholiannos käsittää pullon olutta tai vastaavaa, lasin viiniä tai ravintola-annoksen väkevää alkoholijuomaa)

	%
Päivittäin tai lähes päivittäin	,1
2-3 kertaa viikossa	1,0
Kerran viikossa	5,4
1-3 kertaa kuukaudessa	14,8
Muutaman kerran vuodessa	30,2
Harvemmin tai en koskaan	48,5

12.13. Mikä on terveydentilanne mielestänne tällä hetkellä?

	%
Erittäin hyvä	27,9
Melko hyvä	56,2
Keskinkertainen	14,4
Melko huono	1,4
Erittäin huono	,1

12.14. Mitä mieltä olette lapsenne painosta? Onko hän mielestänne

	%
Selvästi ylipainoinen	1,2
Hieman ylipainoinen	10,1
Sopivan painoinen	77,6
Hieman alipainoinen	10,8
Selvästi alipainoinen	,3

12.15. Millaiseksi koette kotinne ilmapiirin?

	%
Erittäin hyväksi	39,5
Melko hyväksi	53,3
Ei hyväksi, muttei huonoksikaan	6,4
Melko huonoksi	,8
Erittäin huonoksi	,0

12.16. Kuka taloudessanne yleensä vastaa ruoanvalmistuksesta arkipäivisin?

	%
Äiti	67,1
Isä	6,0
Äiti ja isä	20,2
Lapset	,4
Kaikki yhdessä	5,1
Kotitaloudessamme ei valmisteta ruokaa arkipäivisin	1,1

12.17. Kuinka usein yleensä itse syötte kotona aamiaista arkipäivisin?

	%
Joka päivä	78,1
3-4 kertaa viikossa	6,5
1-2 kertaa viikossa	7,9
Harvemmin tai en koskaan	7,5

12.18. Kuinka usein lapsenne yleensä syö kotona aamiaista arkipäivisin?

	%
Joka päivä	82,1
3-4 kertaa viikossa	9,6
1-2 kertaa viikossa	4,7
Harvemmin tai ei koskaan	3,0
En tiedä	,6

12.19. Kuinka usein lapsenne syö yleensä lämpimän aterian illalla kotona arkipäivisin?

	%
Joka päivä	81,8
3-4 kertaa viikossa	14,9
1-2 kertaa viikossa	2,6
Harvemmin tai ei koskaan	,4
En tiedä	,3

12.20. Mitä maitoa lapsenne yleensä juo kotona?

	%
Täysmaitoa	1,7
Kevytmaidto	29,9
Ykkösmaitoa	5,8
Rasvatonta maitoa	53,1
Ei juo maitoa	9,5

12.21. Kuinka usein lapsenne käyttää kotona öljypohjaista salaattinkastiketta?

	%
Joka päivä	1,7
4-6 kertaa viikossa	5,1
1-3 kertaa viikossa	18,3
1-3 kertaa kuukaudessa	19,8
Harvemmin tai ei koskaan	55,2

12.22. Mitä rasvaa lapsenne yleensä käyttää kotona leivän päällä?

	%
Kasvirasvalevitettä (esim. Keiju, Becel, Flora)	66,2
Voi-kasviöljyseosta (esim. Oivariini, Enilett) tai voita	30,8
Ei mitään	3,0

12.23. Mitä rasvaa teillä yleensä käytetään ruoanvalmistuksessa kotona? Ympyröikää vain yksi vaihtoehto.

	%
Kasviöljyä tai juoksevaa kasviöljyvalmistetta (esim. Flora Culinesse, Juokseva Sunnuntai)	70,3
Kasvirasvalevitettä (esim. Keiju, Becel, Flora)	10,3
Talouismargariinia (esim. Sunnuntai)	4,0
Voi-kasviöljyseosta (esim. Oivariini, Enilett)	9,9
Voita	4,4
Ei mitään	1,1
Kotitaloudessamme ei valmisteta ruokaa	,0

12.24. Kuinka usein teillä on yleensä kotona tarjolla sokeripitoisia virvoitusjuomia?

	%
Joka päivä	4,7
4-6 kertaa viikossa	3,2
1-3 kertaa viikossa	38,9
1-3 kertaa kuukaudessa	36,2
Harvemmin tai ei koskaan	17,0

12.25. Kuinka usein teillä on yleensä kotona tarjolla makeisia?

	%
Joka päivä	3,9
4-6 kertaa viikossa	4,1
1-3 kertaa viikossa	67,9
1-3 kertaa kuukaudessa	21,3
Harvemmin tai ei koskaan	2,8

12.26. Kuinka usein teillä on yleensä kotona tarjolla hedelmiä?

	%
Joka päivä	72,0
4-6 kertaa viikossa	15,3
1-3 kertaa viikossa	11,2
1-3 kertaa kuukaudessa	1,2
Harvemmin tai ei koskaan	,3

12.27. Kuinka usein teillä on yleensä kotona tarjolla tuoreita tai keitettyjä kasviksia?

	%
Joka päivä	40,9
4-6 kertaa viikossa	28,2
1-3 kertaa viikossa	26,1
1-3 kertaa kuukaudessa	3,6
Harvemmin tai ei koskaan	1,1

12.28. Kuinka usein teillä on yleensä kotona tarjolla ruisleipää?

	%
Joka päivä	85,1
4-6 kertaa viikossa	9,5
1-3 kertaa viikossa	3,9
1-3 kertaa kuukaudessa	1,2
Harvemmin tai ei koskaan	,3

12.29. Kuinka usein luette ravintoainesisältöjä elintarvikepakkauksista?

	%
Hyvin usein	26,4
Usein	25,7
Joskus	31,0
Harvoin	14,9
En koskaan	1,9

12.30. Mikä seuraavista vaihtoehtoista parhaiten kuvaa sitä miten syötte?

	%
Syön mielestäni hyvin terveellisesti	11,9
Syön mielestäni melko terveellisesti	73,8
Se, mitä syön ei mielestäni ole erityisen terveellistä, muttei epäterveellistäkään	13,1
Syön mielestäni melko epäterveellisesti	1,1
Syön mielestäni hyvin epäterveellisesti	,1

12.31. Kuinka usein lapsenne yleensä syö koululounasta viikon aikana?

	%
Joka päivä	84,0
3-4 kertaa viikossa	11,4
1-2 kertaa viikossa	2,1
Harvemmin tai ei koskaan	,6
En tiedä	1,9

12.32. Kuinka usein lapsenne syö yleensä koulussa jotain muuta koululounaan lisäksi?

	%
Joka päivä	4,2
3-4 kertaa viikossa	16,2
1-2 kertaa viikossa	30,4
Harvemmin tai ei koskaan	38,4
En tiedä	10,8

12.33_1. Keskusteletteko lapsenne kanssa siitä mitä ruokaa koulussa oli?

	%
En koskaan	1,2
Harvoin	6,4
Joskus	28,9
Usein	49,2
Aina	14,3

12.33_2. Keskusteletteko lapsenne kanssa siitä söikö lapsenne kouluruokaa?

	%
En koskaan	6,8
Harvoin	15,7
Joskus	29,1
Usein	35,2
Aina	13,2

12.33_3. Keskusteletteko lapsenne kanssa siitä kuinka paljon lapsenne söi?

	%
En koskaan	12,1
Harvoin	30,6
Joskus	35,2
Usein	18,5
Aina	3,5

12.33_4. Keskusteletteko lapsenne kanssa siitä pitikö lapsenne kouluruoasta?

	%
En koskaan	1,2
Harvoin	10,8
Joskus	40,8
Usein	40,2
Aina	6,9

12.34_1. Kouluruoka on terveellistä.

	%
Täysin eri mieltä	,3
Jokseenkin eri mieltä	3,2
Ei samaa eikä eri mieltä	8,3
Jokseenkin samaa mieltä	51,6
Täysin samaa mieltä	36,7

12.34_2. Kouluruoka vaikuttaa myönteisesti lapsen terveyteen.

	%
Täysin eri mieltä	,3
Jokseenkin eri mieltä	1,8
Ei samaa eikä eri mieltä	7,1
Jokseenkin samaa mieltä	40,1
Täysin samaa mieltä	50,8

12.34_3. Kouluruoka vaikuttaa myönteisesti lapsen jaksamiseen.

	%
Täysin eri mieltä	,4
Jokseenkin eri mieltä	1,5
Ei samaa eikä eri mieltä	3,5
Jokseenkin samaa mieltä	25,7
Täysin samaa mieltä	68,9

12.34_4. Vanhemmat ovat tärkeä malli lapsen syömiselle.

	%
Täysin eri mieltä	,4
Jokseenkin eri mieltä	,1
Ei samaa eikä eri mieltä	1,5
Jokseenkin samaa mieltä	23,9
Täysin samaa mieltä	74,1

12.34_5. Opettajat ovat tärkeä malli lapsen syömiselle.

	%
Täysin eri mieltä	1,2
Jokseenkin eri mieltä	4,3
Ei samaa eikä eri mieltä	19,4
Jokseenkin samaa mieltä	41,6
Täysin samaa mieltä	33,5

12.34_6. Kaverit ovat tärkeä malli lapsen syömiselle.

	%
Täysin eri mieltä	2,6
Jokseenkin eri mieltä	6,4
Ei samaa eikä eri mieltä	13,3
Jokseenkin samaa mieltä	43,8
Täysin samaa mieltä	33,9

12.35. Osaatteko sanoa, kuinka paljon kuntanne käyttää rahaa koululounaan raaka-aineisiin yhtä oppilasta kohti päivässä?

	%
Alle 0,50 euroa	4,7
0,50 - 0,69 euroa	23,7
0,70 - 0,99 euroa	18,4
1 - 1,99 euroa	13,2
2,00 euroa tai enemmän	3,3
En osaa sanoa	36,6

12.36. Onko kuntanne koululounaan järjestämiseksi käyttämä rahasumma mielestänne?

	%
Aivan liian pieni	29,4
Jonkin verran liian pieni	33,3
Sopiva	8,2
Jonkin verran liian suuri	,3
Aivan liian suuri	,0
En osaa sanoa	28,8

12.37. Kuinka paljon olisitte valmis maksamaan koulun lapsellenne järjestämästä terveellisestä välipalatarjoilusta päivää kohti?

	%
En yhtään	4,6
Alle 0,50 euroa	12,6
0,50 - 0,99 euroa	42,0
1 - 1,99 euroa	26,3
2,00 euroa tai enemmän	7,8
En osaa sanoa	6,8

12.38. Oletteko koskaan ajatellut ruokavaliota terveytenne kannalta?

	%
En	3,9
Kyllä	96,1

12.39. Noudatatteko tällä hetkellä terveellistä ruokavaliota?

	%
En	19,9
Kyllä	80,1

12.40. Oletteko alkanut noudattaa terveellistä ruokavaliota aikaisemmin kuin puoli vuotta sitten?

	%
En	8,7
Kyllä	91,3

12.41. Oletteko ajatellut, että alkaisitte noudattaa terveellistä ruokavaliota seuraavan puolen vuoden aikana?

	%
En	33,0
Kyllä	67,0

12.42. Oletteko ajatellut, että alkaisitte noudattaa terveellistä ruokavaliota seuraavan kuukauden aikana?

	%
En	47,8
Kyllä	52,2

12.43_1. Seuraavan kuukauden aikana aion syödä kasviksia useita kertoja päivässä.

	%
Täysin eri mieltä	1,9
Jokseenkin eri mieltä	8,5
Ei samaa eikä eri mieltä	12,5
Jokseenkin samaa mieltä	44,4
Täysin samaa mieltä	32,6

12.43_2. Seuraavan kuukauden aikana aion syödä hedelmiä useita kertoja päivässä.

	%
Täysin eri mieltä	2,2
Jokseenkin eri mieltä	10,0
Ei samaa eikä eri mieltä	13,6
Jokseenkin samaa mieltä	46,5
Täysin samaa mieltä	27,6

12.43_3. Seuraavan kuukauden aikana aion syödä ruisleipää päivittäin.

	%
Täysin eri mieltä	4,0
Jokseenkin eri mieltä	2,9
Ei samaa eikä eri mieltä	5,4
Jokseenkin samaa mieltä	23,1
Täysin samaa mieltä	64,6

12.43_4. Seuraavan kuukauden aikana aion syödä makeisia enintään 2-3 kertaa viikossa.

	%
Täysin eri mieltä	13,4
Jokseenkin eri mieltä	9,1
Ei samaa eikä eri mieltä	6,8
Jokseenkin samaa mieltä	18,8
Täysin samaa mieltä	51,9

12.43_5. Seuraavan kuukauden aikana aion juoda virvoitusjuomaa enintään 2-3 kertaa viikossa.

	%
Täysin eri mieltä	19,4
Jokseenkin eri mieltä	5,9
Ei samaa eikä eri mieltä	4,2
Jokseenkin samaa mieltä	10,7
Täysin samaa mieltä	59,8

12.44_1. Miten paljon pidätte kasvien syömisestä?

	%
En pidä lainkaan	,1
En oikein pidä	1,9
En osaa sanoa	,6
Pidän jonkin verran	25,8
Pidän tosi paljon	71,6

12.44_2. Miten paljon pidätte hedelmien syömisestä?

	%
En pidä lainkaan	,4
En oikein pidä	1,2
En osaa sanoa	,3
Pidän jonkin verran	20,4
Pidän tosi paljon	77,7

12.44_3. Miten paljon pidätte ruisleivän syömisestä?

	%
En pidä lainkaan	1,3
En oikein pidä	1,9
En osaa sanoa	1,9
Pidän jonkin verran	16,6
Pidän tosi paljon	78,3

12.44_4. Miten paljon pidätte makeisten syömisestä?

	%
En pidä lainkaan	5,4
En oikein pidä	15,0
En osaa sanoa	5,0
Pidän jonkin verran	46,6
Pidän tosi paljon	28,0

12.44_5. Miten paljon pidätte virvoitusjuoman juomisesta?

	%
En pidä lainkaan	18,8
En oikein pidä	38,1
En osaa sanoa	6,8
Pidän jonkin verran	29,6
Pidän tosi paljon	6,8

12.45_1. Olen varma, että pystyn syömään terveellisesti silloinkin kun olen nälkäinen.

	%
En varmasti pysty	1,8
Lähes varmasti en pysty	4,0
Jokseenkin varmasti en pysty	13,8
Jokseenkin varmasti pystyn	38,5
Lähes varmasti pystyn	28,9
Pystyn varmasti	13,1

12.45_2. Olen varma, että pystyn syömään terveellisesti silloinkin kun olen väsynyt.

	%
En varmasti pysty	2,2
Lähes varmasti en pysty	5,0
Jokseenkin varmasti en pysty	16,5
Jokseenkin varmasti pystyn	41,3
Lähes varmasti pystyn	27,4
Pystyn varmasti	7,6

12.45_3. Olen varma, että pystyn syömään terveellisesti silloinkin kun minulla on kiire.

	%
En varmasti pysty	2,2
Lähes varmasti en pysty	6,7
Jokseenkin varmasti en pysty	24,0
Jokseenkin varmasti pystyn	42,1
Lähes varmasti pystyn	19,7
Pystyn varmasti	5,3

12.45_4. Olen varma, että pystyn syömään terveellisesti silloinkin kun minulla on ongelmia ja huolia.

	%
En varmasti pysty	2,5
Lähes varmasti en pysty	5,0
Jokseenkin varmasti en pysty	18,5
Jokseenkin varmasti pystyn	38,0
Lähes varmasti pystyn	24,9
Pystyn varmasti	11,1

12.45_5. Olen varma, että pystyn syömään terveellisesti silloinkin kun minulle läheiset ihmiset huomauttelevat siitä.

	%
En varmasti pysty	1,4
Lähes varmasti en pysty	1,5
Jokseenkin varmasti en pysty	5,0
Jokseenkin varmasti pystyn	29,1
Lähes varmasti pystyn	32,9
Pystyn varmasti	30,1

12.45_6. Olen varma, että pystyn syömään terveellisesti silloinkin kun minulle läheiset ihmiset syövät epäterveellisesti.

	%
En varmasti pysty	,8
Lähes varmasti en pysty	3,5
Jokseenkin varmasti en pysty	11,7
Jokseenkin varmasti pystyn	30,7
Lähes varmasti pystyn	29,1
Pystyn varmasti	24,2

12.45_7. Olen varma, että pystyn syömään terveellisesti silloinkin kun terveellinen ruoka ei maistu niin hyvältä.

	%
En varmasti pysty	2,1
Lähes varmasti en pysty	4,3
Jokseenkin varmasti en pysty	17,9
Jokseenkin varmasti pystyn	39,7
Lähes varmasti pystyn	25,8
Pystyn varmasti	10,3

12.45_8. Olen varma, että pystyn syömään terveellisesti silloinkin kun tarjolla on myös houkuttelevia epäterveellisiä vaihtoehtoja.

	%
En varmasti pysty	1,9
Lähes varmasti en pysty	3,7
Jokseenkin varmasti en pysty	19,1
Jokseenkin varmasti pystyn	39,5
Lähes varmasti pystyn	25,2
Pystyn varmasti	10,5

12.46_1. Jos syön terveellisesti, ruoka ei maistu hyvältä.

	%
Täysin eri mieltä	62,6
Jokseenkin eri mieltä	27,0
Ei samaa eikä eri mieltä	6,5
Jokseenkin samaa mieltä	2,8
Täysin samaa mieltä	1,1

12.46_2. Jos syön terveellisesti, ulkonäköni on parempi.

	%
Täysin eri mieltä	3,1
Jokseenkin eri mieltä	2,2
Ei samaa eikä eri mieltä	8,8
Jokseenkin samaa mieltä	40,1
Täysin samaa mieltä	45,8

12.46_3. Jos syön terveellisesti, jaksan enemmän.

	%
Täysin eri mieltä	1,4
Jokseenkin eri mieltä	,7
Ei samaa eikä eri mieltä	2,5
Jokseenkin samaa mieltä	29,1
Täysin samaa mieltä	66,3

12.46_4. Jos syön terveellisesti, en ole ylipainoinen.

	%
Täysin eri mieltä	2,1
Jokseenkin eri mieltä	2,5
Ei samaa eikä eri mieltä	5,8
Jokseenkin samaa mieltä	27,7
Täysin samaa mieltä	61,9

12.46_5. Jos syön terveellisesti, joudun näkemään vaivaa syömiseni eteen.

	%
Täysin eri mieltä	11,1
Jokseenkin eri mieltä	18,1
Ei samaa eikä eri mieltä	15,4
Jokseenkin samaa mieltä	39,5
Täysin samaa mieltä	15,9

12.46_6. Jos syön terveellisesti, olen suositumpi.

	%
Täysin eri mieltä	38,7
Jokseenkin eri mieltä	16,8
Ei samaa eikä eri mieltä	36,9
Jokseenkin samaa mieltä	4,2
Täysin samaa mieltä	3,5

12.46_7. Jos syön terveellisesti, olen paremmassa kunnossa.

	%
Täysin eri mieltä	,7
Jokseenkin eri mieltä	,8
Ei samaa eikä eri mieltä	2,2
Jokseenkin samaa mieltä	32,7
Täysin samaa mieltä	63,5

12.46_8. Jos syön terveellisesti, voin paremmin.

	%
Täysin eri mieltä	,8
Jokseenkin eri mieltä	,3
Ei samaa eikä eri mieltä	2,2
Jokseenkin samaa mieltä	27,3
Täysin samaa mieltä	69,4

12.46_9. Jos syön terveellisesti, joudun vinoilun kohteeksi.

	%
Täysin eri mieltä	72,8
Jokseenkin eri mieltä	14,5
Ei samaa eikä eri mieltä	10,3
Jokseenkin samaa mieltä	1,8
Täysin samaa mieltä	,6

12.46_10. Jos syön terveellisesti, ruokaan menee enemmän rahaa.

	%
Täysin eri mieltä	17,5
Jokseenkin eri mieltä	20,0
Ei samaa eikä eri mieltä	16,4
Jokseenkin samaa mieltä	29,4
Täysin samaa mieltä	16,8

12.47_1. Haluan varmistaa, että lapseni ei syö liian paljon makeita herkkuja (esim. karkkia, jäätelöä, leivonnaisia).

	%
Täysin eri mieltä	,7
Jokseenkin eri mieltä	1,5
Ei samaa eikä eri mieltä	5,8
Jokseenkin samaa mieltä	38,9
Täysin samaa mieltä	53,1

12.47_2. Haluan varmistaa, että lapseni ei syö liikaa rasvaisia ruokia.

	%
Täysin eri mieltä	1,0
Jokseenkin eri mieltä	2,1
Ei samaa eikä eri mieltä	6,9
Jokseenkin samaa mieltä	40,7
Täysin samaa mieltä	49,3

12.47_3. Haluan varmistaa, että lapseni ei syö liikaa herkkuja.

	%
Täysin eri mieltä	,8
Jokseenkin eri mieltä	2,4
Ei samaa eikä eri mieltä	8,4
Jokseenkin samaa mieltä	40,1
Täysin samaa mieltä	48,3

12.47_4. Pidän tarkoituksella joitakin ruokia lapseni ulottumattomissa.

	%
Täysin eri mieltä	36,4
Jokseenkin eri mieltä	19,9
Ei samaa eikä eri mieltä	13,6
Jokseenkin samaa mieltä	15,4
Täysin samaa mieltä	14,8

12.47_5. Jos en ohjaisi tai säännöstelisi lapseni syömistä, hän söisi liian paljon roskaruokaa.

	%
Täysin eri mieltä	24,2
Jokseenkin eri mieltä	30,3
Ei samaa eikä eri mieltä	12,5
Jokseenkin samaa mieltä	22,4
Täysin samaa mieltä	10,7

12.47_6. Jos en ohjaisi tai säännöstelisi lapseni syömistä, hän söisi liikaa lempisyömistään.

	%
Täysin eri mieltä	18,1
Jokseenkin eri mieltä	25,4
Ei samaa eikä eri mieltä	15,6
Jokseenkin samaa mieltä	28,9
Täysin samaa mieltä	11,9

12.47_7. Lapseni pitäisi aina syödä lautasensa tyhjäksi.

	%
Täysin eri mieltä	25,2
Jokseenkin eri mieltä	27,1
Ei samaa eikä eri mieltä	12,3
Jokseenkin samaa mieltä	27,7
Täysin samaa mieltä	7,7

12.47_8. Minun pitää olla erityisen tarkka varmistaakseni, että lapseni syö tarpeeksi.

	%
Täysin eri mieltä	37,3
Jokseenkin eri mieltä	33,9
Ei samaa eikä eri mieltä	13,6
Jokseenkin samaa mieltä	11,2
Täysin samaa mieltä	4,0

12.47_9. Jos lapseni sanoo, ettei ole nälkäinen, yritän saada hänet syömään siitä huolimatta.

	%
Täysin eri mieltä	23,7
Jokseenkin eri mieltä	30,2
Ei samaa eikä eri mieltä	12,2
Jokseenkin samaa mieltä	28,4
Täysin samaa mieltä	5,5

12.47_10. Jos en ohjaisi tai säännöstelisi lapseni syömistä, hän söisi paljon vähemmän kuin hänen pitäisi.

	%
Täysin eri mieltä	42,5
Jokseenkin eri mieltä	29,6
Ei samaa eikä eri mieltä	12,2
Jokseenkin samaa mieltä	12,3
Täysin samaa mieltä	3,5

12.48_1. Viimeisen puolen vuoden aikana olen tullut hyvin toimeen lapseni kanssa.

	%
En koskaan	,0
Harvoin	,3
Joskus	3,3
Usein	51,2
Jatkuvasti	45,2

12.48_2. Viimeisen puolen vuoden aikana olen asettanut lapselleni rajoituksia.

	%
En koskaan	,6
Harvoin	8,8
Joskus	33,2
Usein	42,6
Jatkuvasti	14,9

12.48_3. Viimeisen puolen vuoden aikana olen viihtynyt hyvin lapseni seurassa.

	%
En koskaan	,0
Harvoin	,1
Joskus	2,4
Usein	38,4
Jatkuvasti	59,1

12.48_4. Viimeisen puolen vuoden aikana olen tuntenut ylpeyttä lapsestani.

	%
En koskaan	,0
Harvoin	,0
Joskus	4,2
Usein	40,9
Jatkuvasti	55,0

12.48_5. Viimeisen puolen vuoden aikana olen näyttänyt välittäväni lapsestani.

	%
En koskaan	,0
Harvoin	,0
Joskus	4,7
Usein	44,3
Jatkuvasti	51,0

12.48_6. Viimeisen puolen vuoden aikana olen keskustellut lapseni kanssa hänen asioistaan.

	%
En koskaan	,1
Harvoin	,7
Joskus	6,5
Usein	51,4
Jatkuvasti	41,3

12.48_7. Viimeisen puolen vuoden aikana olen nähnyt kotona lapseni kavereita.

	%
En koskaan	1,1
Harvoin	4,6
Joskus	24,2
Usein	39,3
Jatkuvasti	30,8

12.48_8. Viimeisen puolen vuoden aikana olen tuntenut suurta huolta lapseni takia.

	%
En koskaan	7,6
Harvoin	38,6
Joskus	37,9
Usein	11,0
Jatkuvasti	5,0

12.48_9. Viimeisen puolen vuoden aikana olen luottanut lapseeni.

	%
En koskaan	,1
Harvoin	,3
Joskus	3,2
Usein	41,4
Jatkuvasti	55,0

12.48_10. Viimeisen puolen vuoden aikana minusta on tuntunut, että lapseni on muuttunut paljon.

	%
En koskaan	12,6
Harvoin	33,7
Joskus	34,8
Usein	14,1
Jatkuvasti	4,7

12.48_11. Viimeisen puolen vuoden aikana lapseni on käyttäytynyt murrosiälle tyypillisesti (esim. äkilliset mielialanvaihtelut).

	%
En koskaan	1,7
Harvoin	12,5
Joskus	42,0
Usein	33,5
Jatkuvasti	10,4

13.1. Sukupuolenne?

	N	%
Mies	54	22,2
Nainen	189	77,8
Yhteensä	243	100,0

13.2. Oletteko?

	%
Alle 40-vuotias	34,3
40-vuotias tai yli	65,7

13.4. Kuinka usein syötte yleensä koululounasta koulunne ruokalassa?

	%
Joka päivä	53,5
3-4 kertaa viikossa	21,8
1-2 kertaa viikossa	4,5
Harvemmin kuin kerran viikossa	6,2
En koskaan	14,0

13.5. Miksi jätätte koululounaan syömättä?

	%
Käytän ruokatunnin muuhun tarkoitukseen	14,4
Ruokasali on levoton ja meluisa	4,5
Ruoan laatu on huono	7,2
Ruoka on liian kallista	,9
Muu syy	73,0

13.6. Miltä kouluruoka mielestänne maistuu yleensä?

	%
Hyvältä	40,0
Melko hyvältä	37,0
Ei hyvältä, muttei huonoltakaan	11,5
Melko huonolta	3,0
Huonolta	,4
En tiedä	8,1

13.7. Miten haluaisitte parantaa koulunne kouluruokailua?
Ympyröikää enintään kolme tärkeintä vaihtoehtoa.

	%
Paremmannakuista pääruokaa	24,7
Useammin pehmeää leipää	11,9
Enemmän salaattivaihtoehtoja	55,1
Useammin jälkiruokia	17,7
Enemmän mausteita	21,0
Pitempi ruokatunti	26,3
Lyhyempi jonotusaika	8,6
Viihtyisämpi ruokailuympäristö	17,3
Opettajille oma ruokailutila	21,8
Jotenkin muuten	18,5

13.8. Kenellä on päävastuu koulun ruokailutilanteen valvomisesta?

	%
Emännällä	4,2
Muulla keittiöhenkilökunnalla	1,7
Opettajilla	85,8
Rehtorilla	3,3
Oppilasvastaavalla	,8
Ei kenelläkään	,0
En osaa sanoa	4,2

13.9. Miten koette viihtyväne opettajana tässä koulussa?

	%
Erinomaisesti	32,4
Hyvin	54,8
Kohtalaisesti	12,4
Melko huonosti	,4
Erittäin huonosti	,0

13.10. Minkä arvosanan annatte koululounaalle asteikolla 4 - 10?

	Keskiarvo
Arvosana	8,1

13.11. Mikä on mielestänne koululounaan hinta-laatusuhde asteikolla 4 - 10?

	Keskiarvo
Arvosana	8,1

13.12_1. Kouluruokamme on terveellistä.

	%
Täysin eri mieltä	1,3
Jokseenkin eri mieltä	4,3
Ei samaa eikä eri mieltä	5,2
Jokseenkin samaa mieltä	45,1
Täysin samaa mieltä	44,2

13.12_2. Kouluruokamme on mautonta.

	%
Täysin eri mieltä	21,0
Jokseenkin eri mieltä	39,5
Ei samaa eikä eri mieltä	18,0
Jokseenkin samaa mieltä	18,0
Täysin samaa mieltä	3,4

13.12_3. Kouluruokamme näyttää hyvältä.

	%
Täysin eri mieltä	,9
Jokseenkin eri mieltä	18,5
Ei samaa eikä eri mieltä	17,2
Jokseenkin samaa mieltä	51,7
Täysin samaa mieltä	11,6

13.12_4. Kouluruokamme on suolaista.

	%
Täysin eri mieltä	21,6
Jokseenkin eri mieltä	34,1
Ei samaa eikä eri mieltä	26,3
Jokseenkin samaa mieltä	15,9
Täysin samaa mieltä	2,2

13.12_5. Kouluruokamme on rasvaista.

	%
Täysin eri mieltä	22,4
Jokseenkin eri mieltä	40,9
Ei samaa eikä eri mieltä	24,1
Jokseenkin samaa mieltä	11,6
Täysin samaa mieltä	,9

13.12_6. Koululounas vähentää oppilaiden levottomuutta.

	%
Täysin eri mieltä	,8
Jokseenkin eri mieltä	2,1
Ei samaa eikä eri mieltä	10,9
Jokseenkin samaa mieltä	40,8
Täysin samaa mieltä	45,4

13.12_7. Koululounas vaikuttaa myönteisesti oppilaiden terveyteen.

	%
Täysin eri mieltä	,4
Jokseenkin eri mieltä	,4
Ei samaa eikä eri mieltä	2,1
Jokseenkin samaa mieltä	26,4
Täysin samaa mieltä	70,7

13.12_8. Koululounas vaikuttaa myönteisesti oppilaiden jaksamiseen.

	%
Täysin eri mieltä	,4
Jokseenkin eri mieltä	,4
Ei samaa eikä eri mieltä	2,1
Jokseenkin samaa mieltä	23,1
Täysin samaa mieltä	73,9

13.12_9. Vanhemmat ovat tärkeä malli nuoren syömiselle.

	%
Täysin eri mieltä	,0
Jokseenkin eri mieltä	,8
Ei samaa eikä eri mieltä	,4
Jokseenkin samaa mieltä	20,5
Täysin samaa mieltä	78,2

13.12_10. Opettajat ovat tärkeä malli nuoren syömiselle.

	%
Täysin eri mieltä	2,5
Jokseenkin eri mieltä	6,7
Ei samaa eikä eri mieltä	17,6
Jokseenkin samaa mieltä	45,8
Täysin samaa mieltä	27,3

13.12_11. Kaverit ovat tärkeä malli nuoren syömiselle.

	%
Täysin eri mieltä	,8
Jokseenkin eri mieltä	2,5
Ei samaa eikä eri mieltä	4,6
Jokseenkin samaa mieltä	36,0
Täysin samaa mieltä	56,1

13.13_1. Koulumme on mukava paikka.

	%
Täysin eri mieltä	,4
Jokseenkin eri mieltä	3,3
Ei samaa eikä eri mieltä	5,4
Jokseenkin samaa mieltä	63,8
Täysin samaa mieltä	27,1

13.13_2. Koulussamme vallitseva henki on yleisesti toisia kannustava ja tukeva.

	%
Täysin eri mieltä	1,7
Jokseenkin eri mieltä	3,3
Ei samaa eikä eri mieltä	16,3
Jokseenkin samaa mieltä	60,4
Täysin samaa mieltä	18,3

13.13_3. Tunnen kuuluvani tähän kouluun.

	%
Täysin eri mieltä	,4
Jokseenkin eri mieltä	3,8
Ei samaa eikä eri mieltä	9,6
Jokseenkin samaa mieltä	46,3
Täysin samaa mieltä	40,0

13.13_4. Koulumme työskentelyilmapiiri on oikeudenmukainen.

	%
Täysin eri mieltä	1,3
Jokseenkin eri mieltä	5,9
Ei samaa eikä eri mieltä	10,0
Jokseenkin samaa mieltä	59,8
Täysin samaa mieltä	23,0

14.A_1. Osallistuitko Järkipalaa-draamatyöpajaan kouluruokailusta syksyllä 2007?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Osallistuin	55,2	45,9	51,1
En osallistunut	16,9	15,1	16,1
En ole varma	27,9	39,0	32,8

14.A_2. Osallistuitko Järkipalaa-materiaalia käyttäville oppitunneille viime lukuvuoden aikana (syksy 2007 ja kevät 2008)?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Osallistuin	47,6	36,6	42,8
En osallistunut	11,9	26,1	18,0
En ole varma	40,5	37,3	39,1

14.A_3. Osallistuitko Järkipalaa-mainoskilpailuun tai kirjoituskilpailuun viime lukuvuoden aikana (syksy 2007 ja kevät 2008)?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Osallistuin	2,2	5,0	3,4
En osallistunut	77,6	70,7	74,6
En ole varma	20,2	24,3	22,0

14.A_4. Osallistuitko kouluravintolan nimikilpailuun tai nimikyltin suunnittelukilpailuun viime lukuvuoden aikana (syksy 2007 ja kevät 2008)?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Osallistuin	39,2	30,6	35,5
En osallistunut	53,8	57,6	55,5
En ole varma	7,0	11,8	9,1

14.A_5. Osallistuitko Järkipalaa-infoon tutkimuksen tuloksista tammikuussa 2008?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Osallistuin	55,7	53,5	54,7
En osallistunut	7,6	12,7	9,8
En ole varma	36,8	33,8	35,5

14.A_6. Osallistuitko makukouluun viime lukuvuoden aikana (syksy 2007 ja kevät 2008)?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Osallistuin	70,8	61,6	66,8
En osallistunut	18,9	21,9	20,2
En ole varma	10,3	16,4	13,0

14.A_7. Osallistuitko Järkipalaa-hyvinvointipäivään keväällä 2008?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Osallistuin	3,9	15,1	8,8
En osallistunut	30,7	33,8	32,1
En ole varma	65,4	51,1	59,1

14.A_8. Kävitkö www.korppu.fi internetsivustolla viime lukuvuoden aikana (syksy 2007 ja kevät 2008)?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Osallistuin	8,8	6,3	7,7
En osallistunut	81,2	76,8	79,3
En ole varma	9,9	16,9	13,0

14.B_1. Viime syksyn ja kevään aikana olen oppinut uutta terveellisestä ravitsemuksesta.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Eri mieltä	7,3	7,9	7,6
Ei samaa eikä eri mieltä	29,3	27,0	28,3
Samaa mieltä	50,3	52,6	51,3
En osaa sanoa	13,1	12,5	12,8

14.B_2. Viime syksyn ja kevään aikana olen muuttanut kouluaikaista syömistäni terveellisemmäksi.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Eri mieltä	17,3	19,9	18,4
Ei samaa eikä eri mieltä	38,7	38,4	38,6
Samaa mieltä	26,2	27,8	26,9
En osaa sanoa	17,8	13,9	16,1

14.B_3. Viime syksyn ja kevään aikana olen syönyt kotona aikaisempaa terveellisemmin.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Eri mieltä	20,9	19,3	20,2
Ei samaa eikä eri mieltä	43,5	42,7	43,1
Samaa mieltä	17,8	22,7	19,9
En osaa sanoa	17,8	15,3	16,7

14.B_4. Viime syksyn ja kevään aikana kotonani on puhuttu aikaisempaa enemmän kouluruokailusta.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Eri mieltä	61,3	57,2	59,5
Ei samaa eikä eri mieltä	23,6	25,7	24,5
Samaa mieltä	7,3	9,2	8,2
En osaa sanoa	7,9	7,9	7,9

14.B_5. Viime syksyn ja kevään aikana koululounas on parantunut.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Eri mieltä	26,7	27,6	27,1
Ei samaa eikä eri mieltä	28,8	42,1	34,7
Samaa mieltä	33,5	23,7	29,2
En osaa sanoa	11,0	6,6	9,0

14.B_6. Viime syksyn ja kevään aikana leivän tarjonta koululounaalla on parantunut.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Eri mieltä	3,2	9,2	5,8
Ei samaa eikä eri mieltä	6,8	13,2	9,6
Samaa mieltä	85,3	75,0	80,7
En osaa sanoa	4,7	2,6	3,8

14.B_7. Viime syksyn ja kevään aikana koulun välipalatarjonta on parantunut.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Eri mieltä	17,4	22,4	19,6
Ei samaa eikä eri mieltä	27,4	25,0	26,3
Samaa mieltä	34,7	34,9	34,8
En osaa sanoa	20,5	17,8	19,3

14.B_8. Viime syksyn ja kevään aikana koulun keittiöhenkilökunta on tullut tutummaksi.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Eri mieltä	50,3	48,0	49,3
Ei samaa eikä eri mieltä	25,1	25,7	25,4
Samaa mieltä	13,1	19,7	16,0
En osaa sanoa	11,5	6,6	9,3

14.B_9. Viime syksyn ja kevään aikana kouluravintolan viihtyisyys on lisääntynyt.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Eri mieltä	46,1	32,2	39,9
Ei samaa eikä eri mieltä	33,5	44,1	38,2
Samaa mieltä	4,7	10,5	7,3
En osaa sanoa	15,7	13,2	14,6

14.C_1. Mielestäni Järkipalaa -osiot olivat mielenkiintoisia.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Eri mieltä	5,2	11,9	8,2
Ei samaa eikä eri mieltä	44,0	49,0	46,2
Samaa mieltä	47,1	31,1	40,1
En muista osallistuneeni yhteenkään osioista	3,7	7,9	5,6

14.C_2. Mielestäni Järkipalaa -osiot olivat hyödyllisiä.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Eri mieltä	2,1	6,0	3,8
Ei samaa eikä eri mieltä	37,7	47,0	41,8
Samaa mieltä	56,0	39,1	48,5
En muista osallistuneeni yhteenkään osioista	4,2	7,9	5,8

14.C_3. Mielestäni Järkipalaa -osiot lisäsivät tietojani ravitsemuksesta.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Eri mieltä	5,8	9,3	7,3
Ei samaa eikä eri mieltä	40,3	45,0	42,4
Samaa mieltä	50,8	38,4	45,3
En muista osallistuneeni yhteenkään osioista	3,1	7,3	5,0

14.C_4. Mielestäni kouluravintola-osiot olivat hyviä.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Eri mieltä	6,3	9,3	7,7
Ei samaa eikä eri mieltä	60,3	54,7	57,8
Samaa mieltä	20,6	22,7	21,5
En muista osallistuneeni yhteenkään osioista	12,7	13,3	13,0

14.D. Kuinka usein koulullasi on ollut tarjolla ksylitolipastilleja lukuvuonna 2007-2008?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
Joka päivä	53,4	48,3	51,2
Lähes joka päivä	46,1	50,3	48,0
Harvemmin	,5	1,3	,9
Ei ollenkaan	,0	,0	,0

14.E. Kuinka monena päivänä viikossa söit tavallisesti ksylitolipastilleja koululounaan jälkeen?

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%
1 kerran viikossa	2,6	2,6	2,6
2 kertaa viikossa	1,6	6,0	3,5
3 kertaa viikossa	3,7	4,6	4,1
4 kertaa viikossa	18,3	11,3	15,2
5 kertaa viikossa	68,6	68,9	68,7
En kertaakaan	5,2	6,6	5,8

14.1. Nuorten lomakkeeseen molempina vuosina vastanneet kaupungeittain

	Tytöt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Lahti	58	31	58	32	47	31	40	29
Mikkeli	37	20	22	12	22	15	27	19
Tampere	92	49	102	56	82	54	72	52
Yhteensä	187	100	182	100	151	100	139	100

14.4. Mikä on mielestäsi terveydentilasi tällä hetkellä?

	Tytöt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
Melko hyvä tai erittäin hyvä	90,8	84,0	87,3	87,2	90,1	89,4	89,2	87,8
Keskinkertainen	8,6	13,9	12,2	11,1	7,9	7,9	10,1	12,2
Melko huono tai erittäin huono	,5	2,1	,6	1,7	2,0	2,6	,7	,0

14.13. Kuinka paljon sinulla on suunnilleen käytettävissä viikossa sellaista rahaa, jonka voit käyttää haluamallasi tavalla?

	Tytöt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
Ei lainkaan	6,0	6,6	6,4	6,2	9,4	4,1	8,1	6,8
Alle 5 euroa	26,4	15,9	22,1	14,6	32,9	21,9	36,0	24,2
5-10 euroa	50,5	46,7	52,3	47,8	45,6	43,2	44,1	38,6
11-20 euroa	12,6	18,1	11,6	18,0	8,7	16,4	5,1	15,2
21-30 euroa	1,1	6,6	3,5	3,9	,7	2,7	,7	4,5
Yli 30 euroa	3,3	6,0	4,1	9,6	2,7	11,6	5,9	10,6

14.14. Mikä oli kaikkien aineiden keskiarvosi viime todistuksessa?

	Tytöt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
<6,0	,0	,5	,0	1,1	1,4	,7	1,5	2,2
6,0 - 6,9	4,9	5,4	2,8	6,1	9,5	13,9	5,1	8,0
7,0 - 7,9	31,4	37,0	27,0	26,0	32,4	32,5	45,3	49,6
8,0 - 8,9	54,1	42,4	52,2	43,6	49,3	45,7	44,5	33,6
9,0 - 10	9,7	14,7	18,0	23,2	7,4	7,3	3,6	6,6

14.20_10. Kuinka usein sinulla on ollut väsymystä ja uupumusta viimeisen puolen vuoden aikana?

	Työt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
Harvemmin kuin kerran kuukaudessa	20,4	11,8	13,3	9,4	24,2	26,5	19,9	16,2
Noin kerran kuukaudessa	26,9	22,6	36,1	25,4	31,5	29,1	32,4	35,3
Noin kerran viikossa	32,8	28,0	27,2	33,7	28,9	25,8	29,4	27,2
Useammin kuin kerran viikossa	12,4	26,3	16,1	22,7	12,8	12,6	15,4	15,4
Lähes päivittäin	7,5	11,3	7,2	8,8	2,7	6,0	2,9	5,9

14.21. Jos koulusi alkaa seuraavana päivänä kello kahdeksalta, niin mihin aikaan tavallisesti menet nukkumaan?

	Työt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
Klo 21-22.30	87,6	74,3	84,9	73,3	88,6	69,5	84,1	74,8
Klo 23-	12,4	25,7	15,1	26,7	11,4	30,5	15,9	25,2

14.23_1. Miten usein tunnet itsesi väsyneeksi koulupäivinä aamulla herätessä?

	Työt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
En koskaan	2,7	3,7	3,9	2,8	6,0	6,0	7,2	3,6
Harvemmin kuin kerran viikossa	16,1	9,1	16,1	10,5	17,2	16,6	19,4	17,3
Kerran viikossa	19,4	16,0	23,3	17,7	23,8	23,8	21,6	25,2
2-3 kertaa viikossa	30,6	32,1	28,3	34,3	27,2	22,5	23,0	30,9
4-5 kertaa viikossa	31,2	39,0	28,3	34,8	25,8	31,1	28,8	23,0

14.33_1. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) syönyt ruisleipää / näkkileipää?

	Työt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
En kertaakaan	3,7	5,9	2,7	3,9	6,0	10,7	6,5	12,9
1-2 päivänä	25,1	20,4	20,9	26,1	22,8	30,9	29,7	31,7
3-5 päivänä	40,6	37,1	35,7	36,1	35,6	26,8	33,3	30,2
6-7 päivänä	18,2	23,7	27,5	22,2	19,5	17,4	15,9	15,1
Useammin kuin kerran päivässä	12,3	12,9	13,2	11,7	16,1	14,1	14,5	10,1

14.33_2. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) syönyt sekaleipää / vaaleaa leipää?

	Työt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
En kertaakaan	10,7	8,6	5,6	7,7	7,3	9,5	7,2	3,6
1-2 päivänä	24,1	34,9	30,6	35,4	28,0	27,0	28,1	26,6
3-5 päivänä	40,1	36,6	33,9	38,7	34,7	35,1	30,9	40,3
6-7 päivänä	20,9	13,4	25,0	12,7	18,7	20,3	20,1	19,4
Useammin kuin kerran päivässä	4,3	6,5	5,0	5,5	11,3	8,1	13,7	10,1

14.33_3. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) syönyt lihapiirakkaa / pasteijaa?

	Työt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
En kertaakaan	70,3	77,4	78,6	76,7	72,0	66,9	69,6	66,7
1-2 päivänä	26,5	21,0	19,8	21,7	25,3	30,4	26,8	25,4
3-5 päivänä	1,6	1,6	1,6	1,1	2,7	2,7	2,9	5,8
6-7 päivänä	1,1	,0	,0	,6	,0	,0	,7	1,4
Useammin kuin kerran päivässä	,5	,0	,0	,0	,0	,0	,0	,7

14.33_4. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) syönyt pullaa / munkkia / viineriä?

	Työt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
En kertaakaan	50,5	53,2	50,5	55,8	41,5	54,7	48,2	41,7
1-2 päivänä	44,6	43,5	45,6	42,5	50,3	40,5	44,5	52,5
3-5 päivänä	3,2	3,2	3,8	1,7	6,8	4,1	5,8	5,0
6-7 päivänä	1,6	,0	,0	,0	,7	,0	,7	,0
Useammin kuin kerran päivässä	,0	,0	,0	,0	,7	,7	,7	,7

14.33_5. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) syönyt makeaa keksiä?

	Työt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
En kertaakaan	41,4	44,1	49,7	49,2	54,8	59,1	45,7	46,0
1-2 päivänä	43,5	44,6	41,4	42,5	34,2	33,6	41,3	46,8
3-5 päivänä	10,8	8,1	6,6	7,7	8,2	6,0	8,7	5,8
6-7 päivänä	3,8	2,7	1,7	,0	2,1	,7	4,3	,7
Useammin kuin kerran päivässä	,5	,5	,6	,6	,7	,7	,0	,7

14.33_6. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) syönyt pizzaa?

	Työt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
En kertaakaan	60,8	61,6	57,7	59,4	60,0	49,7	53,6	49,3
1-2 päivänä	38,2	36,8	40,7	39,4	37,3	47,0	44,2	48,6
3-5 päivänä	1,1	1,6	1,6	,6	2,7	2,7	2,2	1,4
6-7 päivänä	,0	,0	,0	,6	,0	,7	,0	,7
Useammin kuin kerran päivässä	,0	,0	,0	,0	,0	,0	,0	,0

14.33_7. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) syönyt hampurilaista / hot dogia?

	Työt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
En kertaakaan	71,4	70,8	79,7	63,3	54,7	56,5	60,1	60,4
1-2 päivänä	25,9	24,9	16,5	33,9	42,0	40,8	34,1	30,2
3-5 päivänä	1,6	4,3	3,8	2,8	2,7	2,7	5,1	7,9
6-7 päivänä	,5	,0	,0	,0	,7	,0	,7	1,4
Useammin kuin kerran päivässä	,5	,0	,0	,0	,0	,0	,0	,0

14.33_8. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) syönyt riisiä / pastaa (spaghetti, makaroni, nuudeli)?

	Työt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
En kertaakaan	6,6	8,7	8,2	6,1	8,8	12,1	8,8	10,1
1-2 päivänä	49,7	50,0	55,5	51,7	52,7	51,0	52,6	58,7
3-5 päivänä	39,8	33,7	32,4	35,6	33,1	35,6	33,6	26,8
6-7 päivänä	1,1	6,0	2,7	6,1	4,7	1,3	4,4	3,6
Useammin kuin kerran päivässä	2,8	1,6	1,1	,6	,7	,0	,7	,7

14.33_9. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) syönyt puuroa?

	Työt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
En kertaakaan	57,0	67,0	57,1	53,3	53,0	46,3	54,3	59,0
1-2 päivänä	28,0	18,9	29,1	29,4	25,2	34,2	25,4	25,9
3-5 päivänä	7,0	8,1	8,8	12,2	11,3	9,4	11,6	6,5
6-7 päivänä	6,5	5,4	4,4	5,0	8,6	8,1	7,2	7,9
Useammin kuin kerran päivässä	1,6	,5	,5	,0	2,0	2,0	1,4	,7

14.33_10. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) syönyt muroja / myslä?

	Työt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
En kertaakaan	39,0	47,3	39,2	48,1	38,0	49,0	37,4	41,0
1-2 päivänä	32,1	26,6	32,6	24,3	24,7	28,9	28,8	31,7
3-5 päivänä	19,3	15,8	17,1	21,0	26,7	13,4	16,5	12,9
6-7 päivänä	8,0	9,8	7,2	4,4	9,3	7,4	14,4	11,5
Useammin kuin kerran päivässä	1,6	,5	3,9	2,2	1,3	1,3	2,9	2,9

14.33_11. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) juonut maitoa / piimää?

	Työt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
En kertaakaan	5,9	6,5	7,2	9,3	7,3	7,3	7,2	8,8
1-2 päivänä	9,1	12,9	8,9	10,4	4,6	6,0	4,3	7,4
3-5 päivänä	12,3	14,0	14,4	14,3	15,9	13,2	14,4	11,8
6-7 päivänä	29,9	25,3	18,3	25,8	17,9	23,2	20,9	27,9
Useammin kuin kerran päivässä	42,8	41,4	51,1	40,1	54,3	50,3	53,2	44,1

14.33_12. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) syönyt tai juonut jogurtia / viiliä?

	Työt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
En kertaakaan	16,0	28,5	14,4	22,1	25,8	21,9	26,6	30,7
1-2 päivänä	33,2	28,5	31,1	36,5	24,5	31,8	25,9	29,2
3-5 päivänä	34,2	28,0	36,7	26,0	27,8	23,8	27,3	25,5
6-7 päivänä	12,8	11,3	14,4	13,8	18,5	16,6	15,1	11,7
Useammin kuin kerran päivässä	3,7	3,8	3,3	1,7	3,3	6,0	5,0	2,9

14.33_13. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) syönyt jäätelöä?

	Työt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
En kertaakaan	24,9	35,5	26,0	35,7	40,7	46,0	29,5	40,9
1-2 päivänä	54,6	54,6	57,5	54,4	49,3	47,3	51,1	44,5
3-5 päivänä	16,8	7,1	13,3	8,8	8,0	6,0	17,3	12,4
6-7 päivänä	2,2	2,7	2,8	1,1	2,0	,7	2,2	1,5
Useammin kuin kerran päivässä	1,6	,0	,6	,0	,0	,0	,0	,7

14.33_14. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) syönyt vanukasta / rahkaa?

	Työt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
En kertaakaan	53,2	69,0	61,5	69,1	72,0	71,3	55,5	62,8
1-2 päivänä	40,9	23,9	33,5	26,5	21,3	21,3	34,3	30,7
3-5 päivänä	3,2	7,1	4,5	4,4	4,7	5,3	5,8	5,1
6-7 päivänä	1,6	,0	,6	,0	1,3	,7	3,6	,7
Useammin kuin kerran päivässä	1,1	,0	,0	,0	,7	1,3	,7	,7

14.33_15. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) syönyt juustoa?

	Työt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
En kertaakaan	12,5	16,3	13,9	13,3	13,4	12,2	20,4	19,7
1-2 päivänä	23,4	20,7	25,6	21,0	24,8	19,6	18,2	18,2
3-5 päivänä	31,5	25,5	25,0	25,4	16,1	27,0	28,5	25,5
6-7 päivänä	22,8	20,7	20,6	30,9	22,1	25,0	17,5	19,0
Useammin kuin kerran päivässä	9,8	16,8	15,0	9,4	23,5	16,2	15,3	17,5

14.33_16. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) syönyt perunaa keitettynä tai soseena?

	Työt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
En kertaakaan	3,2	5,9	3,9	6,1	2,6	3,3	4,3	7,3
1-2 päivänä	26,5	25,8	26,1	30,0	25,2	27,3	27,5	27,7
3-5 päivänä	57,3	52,7	41,7	49,4	51,7	46,7	46,4	45,3
6-7 päivänä	12,4	14,0	21,7	12,8	15,2	18,0	16,7	17,5
Useammin kuin kerran päivässä	,5	1,6	6,7	1,7	5,3	4,7	5,1	2,2

14.33_17. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) syönyt ranskalaisia tai paistettuja perunoita?

	Työt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
En kertaakaan	58,7	62,0	60,2	57,7	55,4	41,1	50,4	47,4
1-2 päivänä	38,6	34,8	35,4	37,9	41,2	53,6	42,3	46,7
3-5 päivänä	2,2	3,3	2,2	4,4	3,4	4,0	7,3	3,6
6-7 päivänä	,5	,0	2,2	,0	,0	1,3	,0	1,5
Useammin kuin kerran päivässä	,0	,0	,0	,0	,0	,0	,0	,7

14.33_18. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) syönyt keitettyjä kasviksia?

	Työt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
En kertaakaan	50,5	46,2	45,6	43,6	49,3	55,6	51,1	48,9
1-2 päivänä	36,4	39,2	38,9	42,0	42,0	29,1	38,8	40,1
3-5 päivänä	9,8	12,9	10,6	12,2	7,3	15,2	7,9	5,1
6-7 päivänä	3,3	1,6	3,9	1,7	,7	,0	1,4	5,8
Useammin kuin kerran päivässä	,0	,0	1,1	,6	,7	,0	,7	,0

14.33_19. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) syönyt tuoresalaattia / tuoreita kasviksia / raasteita?

	Työt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
En kertaakaan	2,2	3,8	5,1	7,7	9,4	13,3	10,9	17,8
1-2 päivänä	21,4	18,9	16,3	18,7	31,5	28,7	34,1	31,9
3-5 päivänä	39,0	37,3	36,5	30,2	28,9	36,7	28,3	34,8
6-7 päivänä	29,7	30,8	32,6	32,4	24,8	18,7	23,9	14,8
Useammin kuin kerran päivässä	7,7	9,2	9,6	11,0	5,4	2,7	2,9	,7

14.33_20. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) syönyt kasvisruokaa (keitto, laatikko, pataruoka tms.)?

	Työt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
En kertaakaan	42,1	41,8	38,9	39,3	44,7	42,3	44,9	45,6
1-2 päivänä	41,6	44,5	45,6	46,6	40,7	43,6	41,9	43,4
3-5 päivänä	12,4	10,4	13,3	10,7	11,3	10,7	9,6	8,1
6-7 päivänä	3,4	2,7	2,2	2,2	2,7	3,4	3,7	2,9
Useammin kuin kerran päivässä	,6	,5	,0	1,1	,7	,0	,0	,0

14.33_21. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) syönyt hedelmiä?

	Työt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
En kertaakaan	3,2	10,8	3,3	10,5	14,0	20,0	15,2	14,9
1-2 päivänä	35,3	30,8	22,2	26,5	38,0	30,0	29,0	44,8
3-5 päivänä	31,6	28,1	41,1	35,9	31,3	36,0	29,0	28,4
6-7 päivänä	19,8	18,9	19,4	14,9	12,7	10,7	20,3	10,4
Useammin kuin kerran päivässä	10,2	11,4	13,9	12,2	4,0	3,3	6,5	1,5

14.33_22. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) syönyt tuoreita tai pakastettuja marjoja?

	Työt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
En kertaakaan	41,9	53,5	41,6	56,1	48,7	56,4	52,9	58,1
1-2 päivänä	43,0	30,8	42,1	34,4	38,7	30,9	33,3	27,2
3-5 päivänä	11,3	12,4	9,0	7,2	9,3	8,7	10,1	10,3
6-7 päivänä	3,2	2,2	5,6	1,7	1,3	3,4	3,6	4,4
Useammin kuin kerran päivässä	,5	1,1	1,7	,6	2,0	,7	,0	,0

14.33_23. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) juonut täysmehua (tuoremehu, ei lisätty sokeria)?

	Työt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
En kertaakaan	23,0	28,3	20,3	25,1	19,4	22,4	23,2	27,1
1-2 päivänä	32,2	26,1	31,1	33,5	32,6	30,6	29,0	33,1
3-5 päivänä	25,7	28,3	21,5	22,9	21,5	28,6	21,7	15,8
6-7 päivänä	12,0	11,1	14,1	12,8	17,4	12,9	18,1	19,5
Useammin kuin kerran päivässä	7,1	6,1	13,0	5,6	9,0	5,4	8,0	4,5

14.33_24. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) syönyt kalaruokaa?

	Työt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
En kertaakaan	20,9	27,6	28,7	29,8	25,3	25,5	34,5	30,1
1-2 päivänä	72,7	62,2	66,3	59,7	65,3	63,1	56,1	60,2
3-5 päivänä	6,4	10,3	4,4	10,5	8,0	10,7	9,4	9,0
6-7 päivänä	,0	,0	,6	,0	1,3	,7	,0	,8
Useammin kuin kerran päivässä	,0	,0	,0	,0	,0	,0	,0	,0

14.33_25. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) syönyt liharuokaa (esim. jauhelihakastike, pihvi)?

	Työt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
En kertaakaan	3,8	4,3	5,6	6,1	2,7	5,4	4,3	2,2
1-2 päivänä	45,7	40,0	46,1	34,8	38,3	39,6	43,9	41,8
3-5 päivänä	43,5	46,5	39,4	51,9	51,0	43,0	41,7	46,3
6-7 päivänä	7,0	7,6	8,9	7,2	7,4	10,7	10,1	9,0
Useammin kuin kerran päivässä	,0	1,6	,0	,0	,7	1,3	,0	,7

14.33_26. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) syönyt broileria / kalkkunaa / kanaruokaa?

	Työt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
En kertaakaan	21,9	21,2	18,2	17,0	15,5	21,6	24,5	20,1
1-2 päivänä	57,2	53,8	60,8	56,0	68,2	59,5	58,3	66,4
3-5 päivänä	18,2	22,3	17,7	24,2	14,2	17,6	15,8	10,4
6-7 päivänä	2,7	2,2	3,3	2,7	1,4	1,4	,7	2,2
Useammin kuin kerran päivässä	,0	,5	,0	,0	,7	,0	,7	,7

14.33_27. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) syönyt nakkia / lenkkimakkaraa / makkkararuokaa?

	Työt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
En kertaakaan	53,3	54,9	51,4	58,8	36,2	35,6	33,8	38,2
1-2 päivänä	40,8	40,8	43,6	35,2	53,7	50,3	54,7	53,7
3-5 päivänä	4,9	3,8	3,4	4,9	10,1	13,4	9,4	5,1
6-7 päivänä	1,1	,5	1,7	1,1	,0	,7	1,4	2,9
Useammin kuin kerran päivässä	,0	,0	,0	,0	,0	,0	,7	,0

14.33_28. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) syönyt leikkelemakkaraa / lihaleikkelettä?

	Työt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
En kertaakaan	37,0	45,9	41,7	50,3	34,2	28,6	35,0	31,3
1-2 päivänä	31,5	25,1	30,6	21,4	32,2	35,4	28,5	33,6
3-5 päivänä	20,4	19,1	16,7	18,5	19,2	19,0	17,5	19,4
6-7 päivänä	10,5	7,7	8,9	9,2	7,5	12,2	13,9	10,4
Useammin kuin kerran päivässä	,6	2,2	2,2	,6	6,8	4,8	5,1	5,2

14.33_29. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) syönyt xylitol-purukumia / xylitol-makeisia?

	Työt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
En kertaakaan	6,4	2,7	10,5	9,9	32,7	14,7	24,6	25,5
1-2 päivänä	14,4	5,4	14,9	14,3	22,7	26,7	26,8	26,3
3-5 päivänä	22,5	26,3	20,4	18,1	19,3	27,3	25,4	18,2
6-7 päivänä	27,8	23,7	20,4	16,5	13,3	20,0	14,5	16,8
Useammin kuin kerran päivässä	28,9	41,9	33,7	41,2	12,0	11,3	8,7	13,1

14.33_30. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) syönyt suklaata?

	Työt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
En kertaakaan	28,0	23,2	28,5	28,0	31,3	37,1	34,1	31,6
1-2 päivänä	50,0	62,2	56,4	55,5	58,0	56,3	47,8	50,0
3-5 päivänä	18,3	12,4	10,1	13,2	8,0	6,0	15,2	16,9
6-7 päivänä	3,2	1,6	4,5	3,3	2,0	,7	1,4	1,5
Useammin kuin kerran päivässä	,5	,5	,6	,0	,7	,0	1,4	,0

14.33_31. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) syönyt karkkeja?

	Työt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
En kertaakaan	22,5	28,1	23,9	23,6	20,7	19,9	18,8	21,9
1-2 päivänä	48,7	51,9	57,8	55,5	58,0	61,6	57,2	56,2
3-5 päivänä	24,1	18,4	14,4	19,8	20,0	15,9	21,0	19,7
6-7 päivänä	3,7	1,1	2,8	1,1	1,3	2,0	2,2	2,2
Useammin kuin kerran päivässä	1,1	,5	1,1	,0	,0	,7	,7	,0

14.33_32. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) syönyt perunalastuja?

	Työt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
En kertaakaan	61,8	66,7	66,5	67,4	63,3	58,7	62,3	65,4
1-2 päivänä	33,3	29,0	30,2	30,9	32,7	36,0	34,1	32,4
3-5 päivänä	4,3	3,2	1,7	1,7	4,0	4,0	3,6	2,2
6-7 päivänä	,0	1,1	1,7	,0	,0	1,3	,0	,0
Useammin kuin kerran päivässä	,5	,0	,0	,0	,0	,0	,0	,0

14.33_33. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) syönyt muita suolaisia (esim. suolapähkinät, popcorn)?

	Työt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
En kertaakaan	75,0	76,8	76,4	73,9	71,1	77,7	76,3	76,3
1-2 päivänä	23,9	20,0	22,5	26,1	28,2	22,3	22,3	20,7
3-5 päivänä	,5	3,2	,0	,0	,7	,0	1,4	3,0
6-7 päivänä	,0	,0	1,1	,0	,0	,0	,0	,0
Useammin kuin kerran päivässä	,5	,0	,0	,0	,0	,0	,0	,0

14.33_34. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) juonut kahvia?

	Työt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
En kertaakaan	75,4	68,8	81,8	74,2	69,8	58,7	71,7	59,9
1-2 päivänä	9,1	11,8	10,5	10,4	12,1	17,3	13,8	17,5
3-5 päivänä	8,0	5,4	3,3	8,2	8,1	8,0	4,3	7,3
6-7 päivänä	2,1	7,0	2,2	4,4	6,7	8,7	5,8	7,3
Useammin kuin kerran päivässä	5,3	7,0	2,2	2,7	3,4	7,3	4,3	8,0

14.33_35. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) juonut teetä?

	Työt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
En kertaakaan	67,7	67,7	63,5	66,3	72,5	74,2	75,2	73,7
1-2 päivänä	19,4	19,9	23,2	18,8	12,8	15,9	14,6	16,1
3-5 päivänä	5,4	6,5	8,3	7,7	7,4	4,6	5,1	6,6
6-7 päivänä	5,4	3,8	2,8	3,9	5,4	4,6	2,9	1,5
Useammin kuin kerran päivässä	2,2	2,2	2,2	3,3	2,0	,7	2,2	2,2

14.33_36. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) juonut kaakaota?

	Työt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
En kertaakaan	53,8	59,1	47,5	43,4	49,0	50,3	43,9	43,8
1-2 päivänä	29,6	24,2	28,5	34,1	23,5	27,8	25,9	32,1
3-5 päivänä	10,8	8,6	12,8	12,6	16,1	11,9	10,1	12,4
6-7 päivänä	4,3	7,0	8,9	7,7	9,4	6,6	15,1	7,3
Useammin kuin kerran päivässä	1,6	1,1	2,2	2,2	2,0	3,3	5,0	4,4

14.33_37. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) juonut sokeroitua mehua?

	Työt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
En kertaakaan	41,2	41,9	41,0	40,7	37,6	30,9	36,7	39,3
1-2 päivänä	34,8	30,1	37,6	33,0	38,3	42,3	30,9	28,1
3-5 päivänä	15,0	18,3	16,9	17,6	16,8	17,4	23,7	25,2
6-7 päivänä	5,9	7,0	3,4	6,0	3,4	6,0	6,5	3,7
Useammin kuin kerran päivässä	3,2	2,7	1,1	2,7	4,0	3,4	2,2	3,7

14.33_38. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) juonut light-mehua?

	Työt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
En kertaakaan	76,5	84,3	77,1	84,1	81,8	79,5	78,3	86,1
1-2 päivänä	13,9	10,8	17,3	10,4	13,5	17,2	13,0	5,8
3-5 päivänä	7,5	4,3	3,9	2,7	2,7	1,3	5,8	3,6
6-7 päivänä	1,6	,5	1,1	2,7	,7	1,3	2,2	2,9
Useammin kuin kerran päivässä	,5	,0	,6	,0	1,4	,7	,7	1,5

14.33_39. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) juonut sokeroitua kolajuomaa?

	Työt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
En kertaakaan	60,2	59,7	66,9	66,5	40,9	39,6	39,9	38,2
1-2 päivänä	29,6	30,6	25,4	23,6	36,2	41,6	39,9	39,0
3-5 päivänä	9,1	7,5	7,2	8,2	19,5	14,1	17,4	19,9
6-7 päivänä	,5	1,6	,0	1,1	2,0	4,0	2,9	1,5
Useammin kuin kerran päivässä	,5	,5	,6	,5	1,3	,7	,0	1,5

14.33_40. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) juonut muuta sokeroitua virvoitusjuomaa?

	Työt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
En kertaakaan	58,8	61,3	67,4	68,1	51,7	49,7	46,0	41,2
1-2 päivänä	32,1	33,3	27,1	23,6	39,5	41,1	38,8	40,4
3-5 päivänä	8,0	4,8	3,9	7,1	7,5	5,3	12,2	16,2
6-7 päivänä	,5	,5	,6	1,1	1,4	4,0	2,9	1,5
Useammin kuin kerran päivässä	,5	,0	1,1	,0	,0	,0	,0	,7

14.33_41. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) juonut light-kolajuomaa?

	Työt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
En kertaakaan	76,5	79,0	73,9	82,8	74,0	74,2	71,7	78,1
1-2 päivänä	17,1	16,1	20,0	12,2	20,0	18,5	22,5	16,8
3-5 päivänä	3,7	1,6	3,9	2,2	4,0	5,3	3,6	3,6
6-7 päivänä	,5	2,2	2,2	2,2	1,3	1,3	1,4	,7
Useammin kuin kerran päivässä	2,1	1,1	,0	,6	,7	,7	,7	,7

14.33_42. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) juonut muuta light-virvoitusjuomaa?

	Työt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
En kertaakaan	83,9	88,6	87,2	88,5	87,2	88,7	84,1	86,7
1-2 päivänä	14,0	10,3	10,1	8,8	11,4	8,6	12,3	10,4
3-5 päivänä	1,6	1,1	1,1	2,2	,0	2,0	2,2	3,0
6-7 päivänä	,0	,0	1,1	,0	1,3	,7	1,4	,0
Useammin kuin kerran päivässä	,5	,0	,6	,5	,0	,0	,0	,0

14.33_43. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) juonut kivennäisvettä?

	Tytöt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
En kertaakaan	73,3	78,5	68,3	70,9	71,3	76,0	82,0	79,3
1-2 päivänä	16,0	11,8	22,2	14,8	19,3	14,0	11,5	14,1
3-5 päivänä	4,3	7,0	6,7	11,0	6,7	6,7	2,2	5,2
6-7 päivänä	4,3	1,6	2,8	2,2	2,0	1,3	1,4	1,5
Useammin kuin kerran päivässä	2,1	1,1	,0	1,1	,7	2,0	2,9	,0

14.33_44. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) juonut energiajuomaa?

	Tytöt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
En kertaakaan	90,9	84,4	84,0	86,3	68,0	60,9	75,5	64,2
1-2 päivänä	7,5	12,9	13,3	10,4	25,3	27,8	16,5	17,5
3-5 päivänä	1,6	2,2	2,2	2,2	5,3	8,6	5,8	13,1
6-7 päivänä	,0	,5	,0	1,1	1,3	2,6	2,2	3,6
Useammin kuin kerran päivässä	,0	,0	,6	,0	,0	,0	,0	1,5

14.33_45. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) juonut urheilujuomaa?

	Tytöt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
En kertaakaan	96,3	97,3	94,5	96,7	80,1	84,8	84,8	82,4
1-2 päivänä	2,7	2,2	3,9	1,6	15,2	10,6	10,9	10,3
3-5 päivänä	1,1	,0	1,1	1,6	2,6	3,3	2,9	5,9
6-7 päivänä	,0	,5	,6	,0	2,0	1,3	1,4	,7
Useammin kuin kerran päivässä	,0	,0	,0	,0	,0	,0	,0	,7

14.33_46. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen viikon aikana (7 vrk) juonut olutta / siideriä?

	Tytöt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
En kertaakaan	96,8	94,6	98,3	94,0	98,0	94,0	98,6	93,4
1-2 päivänä	2,7	5,4	1,7	6,0	2,0	2,6	1,4	5,1
3-5 päivänä	,5	,0	,0	,0	,0	,7	,0	1,5
6-7 päivänä	,0	,0	,0	,0	,0	,7	,0	,0
Useammin kuin kerran päivässä	,0	,0	,0	,0	,0	2,0	,0	,0

14.34. Kuinka usein syöt yleensä kotona aamiaista kouluviikon aikana?

	Tytöt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
Joka päivä	70,4	63,6	72,0	68,1	82,8	71,5	82,7	79,4
3-4 kertaa viikossa	11,8	16,6	12,1	13,2	6,0	13,9	13,7	12,5
1-2 kertaa viikossa	9,1	7,5	6,0	6,0	6,0	6,0	,7	5,1
Harvemmin tai en koskaan	8,6	12,3	9,9	12,6	5,3	8,6	2,9	2,9

14.36. Kuinka usein syöt yleensä välipalaa koulun jälkeen kouluviikon aikana?

	Työt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
Joka päivä	47,3	36,4	43,6	37,6	36,7	42,0	36,5	34,6
3-4 kertaa viikossa	32,3	36,9	33,7	34,8	38,7	27,3	32,1	37,5
1-2 kertaa viikossa	12,4	18,2	16,6	16,6	12,7	17,3	23,4	17,6
Harvemmin tai en koskaan	8,1	8,6	6,1	11,0	12,0	13,3	8,0	10,3

14.37. Kuinka usein syöt yleensä lämpimän aterian illalla kotona kouluviikon aikana?

	Työt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
Joka päivä	72,4	62,6	71,4	71,4	79,5	76,8	84,2	77,4
3-4 kertaa viikossa	17,3	26,7	22,0	18,7	12,6	15,2	12,2	19,0
1-2 kertaa viikossa	7,0	5,9	4,4	7,1	7,3	7,3	2,9	2,9
Harvemmin tai en koskaan	3,2	4,8	2,2	2,7	,7	,7	,7	,7

14.43. Minkä arvosanan annat kouluruoalle asteikolla 4 - 10?

	Työt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	Keskiarvo	Keskiarvo	Keskiarvo	Keskiarvo	Keskiarvo	Keskiarvo	Keskiarvo	Keskiarvo
Arvosana	7,1	7,2	7,1	6,8	7,1	7,0	7,0	6,8

14.44. Miltä koululounas mielestäsi maistuu yleensä?

	Työt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
Melko hyvältä tai hyvältä	43,9	45,9	46,2	32,0	47,0	45,7	46,4	30,1
Ei hyvältä, muttei huonoltakaan	37,4	30,8	33,0	39,2	37,7	36,4	31,9	42,6
Melko huonolta tai huonolta	18,7	23,2	20,9	28,7	15,2	17,9	21,7	27,2

14.45. Kuinka usein yleensä syöt koululounasta kouluviikon aikana?

	Työt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
Joka päivä	71,0	73,0	69,8	74,7	79,3	78,1	67,6	62,5
3-4 kertaa viikossa	23,7	20,5	23,6	17,6	14,7	16,6	26,6	28,7
1-2 kertaa viikossa	3,8	2,7	4,4	3,3	4,7	4,6	5,0	7,4
Harvemmin tai en koskaan	1,6	3,8	2,2	4,4	1,3	,7	,7	1,5

14.47. Mitä seuraavista koululounaan osista yleensä syöt? Voit ympyröidä useamman vaihtoehdon.

	Työt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
Pääruokaa	87,2	86,6	89,0	89,0	93,4	97,4	94,2	95,0
Salaattia	88,2	85,0	81,3	80,2	78,8	66,9	61,9	49,6
Salaatinkastiketta	28,3	32,1	15,9	26,9	28,5	23,8	16,5	20,1
Maitoa tai piimää	42,8	41,2	46,7	39,0	64,9	64,2	58,3	57,6
Vettä	67,4	63,1	67,0	67,6	47,0	48,3	50,4	52,5
Leipää tai näkkileipää	71,7	80,2	75,3	81,3	70,9	79,5	64,7	61,2
Margariinia tai muuta leipälevitettä	64,7	71,7	67,6	68,7	63,6	69,5	53,2	56,1
En syö koululounasta	,5	,5	,5	1,6	,7	,0	,0	,7
Pääruokaa, salaattia, maitoa/piimää ja leipää	25,1	28,3	25,8	26,9	36,4	39,7	25,2	21,6

14.48. Kuinka kauan yleensä syöt koululounasta?

	Työt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
En syö koululounasta	,0	1,1	,0	1,7	,7	,0	,0	,0
Korkeintaan 10 minuuttia	36,4	30,3	34,8	33,1	35,3	34,7	50,4	50,0
11-15 minuuttia	50,8	44,9	42,5	43,6	40,7	33,3	39,6	37,7
Yli 15 minuuttia	12,8	23,8	22,7	21,5	23,3	32,0	10,1	12,3

14.53_5. Kouluruoka on terveellistä.

	Työt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
Jokseenkin tai täysin eri mieltä	5,4	5,4	10,1	14,4	6,7	8,7	13,0	12,2
Ei samaa eikä eri mieltä	24,5	30,4	21,2	28,7	21,5	30,2	21,7	33,1
Jokseenkin tai täysin samaa mieltä	70,1	64,1	68,7	56,9	71,8	61,1	65,2	54,7

14.53_11. Kouluruoka vaikuttaa myönteisesti jaksamiseen.

	Työt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
Jokseenkin tai täysin eri mieltä	16,3	11,9	17,6	20,3	11,3	8,0	15,2	17,3
Ei samaa eikä eri mieltä	23,4	24,9	20,3	28,6	28,7	31,3	28,3	38,1
Jokseenkin tai täysin samaa mieltä	60,3	63,2	62,1	51,1	60,0	60,7	56,5	44,6

14.55. Kuinka usein yleensä syöt koulussa jotain koululounaan lisäksi?

	Työt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
Useamman kerran päivässä	1,1	1,1	,0	,5	1,3	2,0	,7	1,4
Kerran päivässä	1,6	2,2	8,8	3,3	5,3	5,3	7,9	3,6
3-4 kertaa viikossa	17,7	8,6	17,0	12,6	10,0	11,9	18,0	10,1
1-2 kertaa viikossa	29,6	30,3	33,5	28,6	29,3	20,5	28,1	31,7
1-3 kertaa kuukaudessa	26,9	29,7	27,5	30,2	21,3	26,5	17,3	28,8
En koskaan	23,1	28,1	13,2	24,7	32,7	33,8	28,1	24,5

14.56. Jos syöt jotain koulupäivän aikana, niin mistä hankit nämä välipalat? Voit ympyröidä useamman vaihtoehdon.

	Työt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
En syö välipaloja	21,9	23,0	16,5	25,8	27,8	29,8	21,6	20,1
Koulun välipalatarjoilusta	39,6	30,5	36,3	32,4	27,2	27,8	38,8	28,8
Koulussa olevista automaateista	17,6	8,6	8,8	14,3	8,6	10,6	17,3	17,3
Koulun kioskista	18,2	8,0	8,8	24,7	19,2	4,6	10,8	19,4
Koulun ulkopuolelta kaupasta, kioskista tai huoltoasemalta	24,6	41,2	14,8	17,0	29,8	46,4	22,3	38,8
Tuon välipalat kotoa	24,6	27,3	47,3	35,2	7,9	7,3	15,8	7,2
Jostain muualta	4,8	2,7	4,4	2,7	6,6	5,3	1,4	4,3

14.57. Mitä yleensä syöt tai juot koulussa koululounaan lisäksi? Voit ympyröidä useamman vaihtoehdon.

	Työt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
En syö tai juo mitään	19,3	21,4	14,8	25,3	28,5	25,8	23,7	24,5
Leipää (sämpylä, patonki tms.)	35,3	29,4	45,6	40,7	24,5	23,8	34,5	26,6
Hampurilaisia / pasteijoita / lihapiirakoita / pizzaa	2,1	3,7	1,6	2,2	4,6	7,3	4,3	11,5
Hedelmiä / hedelmäsoseita	18,7	19,3	35,7	31,3	5,3	2,6	8,6	3,6
Kasviksia	2,7	1,6	4,9	2,7	,0	1,3	2,2	,0
Jäätelöä / mehujaäätä	13,9	7,0	11,5	2,2	12,6	2,6	14,4	4,3
Vanukkaita	9,1	2,1	6,0	,0	4,6	,7	2,9	,0
Jogurttia	5,9	8,6	7,7	6,0	4,0	1,3	3,6	1,4
Karkkia / suklaata	46,0	41,2	28,0	35,2	34,4	41,1	31,7	45,3
Suolaisia naposteltavia (perunalastuja, suolapähkinöitä tms.)	2,1	4,8	1,6	2,7	3,3	2,6	4,3	3,6
Pullaa / keksejä / munkkeja / muita makeita leivonnaisia	7,5	14,4	3,8	6,6	15,2	9,3	6,5	8,6
Välipalapatukoita	26,2	28,9	30,8	35,2	7,9	11,9	6,5	9,4
Kahvia / teetä / kaakaota	7,5	9,1	3,3	12,6	6,0	2,6	7,2	13,7
Täysmehua (tuoremehua)	5,3	10,7	6,6	3,3	6,6	5,3	3,6	5,0
Sokeroitua mehua	7,0	3,7	5,5	7,7	11,3	9,3	6,5	9,4
Sokeroitua virvoitusjuomaa	11,8	10,7	6,6	7,1	17,9	17,9	16,5	29,5
Light-mehua tai -virvoitusjuomaa	5,3	4,3	6,0	5,5	7,9	4,6	8,6	12,9
Energiajuomaa	1,1	4,3	3,8	6,0	6,6	15,2	12,2	20,1
Kivennäisvettä	2,7	2,7	2,2	6,6	,7	,7	,7	,0
Vesijohtovettä	25,1	34,2	31,3	30,8	20,5	16,6	20,1	17,3
Jotain muuta	4,3	2,7	3,3	2,7	3,3	5,3	7,2	2,9

14.65. Noudatanko tällä hetkellä terveellistä ruokavaliota?

	Työt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
En	34,3	38,5	26,9	36,5	33,8	47,7	38,1	52,6
Kyllä	65,7	61,5	73,1	63,5	66,2	52,3	61,9	47,4

14.86. Mikä seuraavista vaihtoehdoista kuvaa parhaiten nykyistä tupakointiasi?

	Työt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
En tupakoi	94,6	87,6	95,6	89,0	98,0	95,9	97,8	95,0
Tupakoin harvemmin kuin kerran viikossa	2,7	3,8	3,3	4,4	,7	,0	1,4	2,2
Tupakoin kerran viikossa tai useammin, en kuitenkaan päivittäin	1,6	2,7	1,1	2,8	,0	2,0	,0	,7
Tupakoin kerran päivässä tai useammin	1,1	5,9	,0	3,9	1,3	2,0	,7	2,2

14.88. Kuinka usein juot alkoholia?

	Työt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
En koskaan	76,8	63,4	83,2	61,9	81,3	67,3	80,1	63,0
Harvemmin kuin kerran kuukaudessa	20,0	24,2	14,5	26,5	16,7	25,2	16,9	28,3
1-3 kertaa kuukaudessa	1,6	9,1	2,2	10,5	2,0	5,4	2,9	8,0
Kerran viikossa	1,1	2,2	,0	1,1	,0	1,4	,0	,7
2 kertaa viikossa tai useammin	,5	1,1	,0	,0	,0	,7	,0	,0

Liite 15.1.1. Keskimääräinen ruokalajien kulutus (g/vrk) interventiotokouluissa ja vertailukouluissa sukupuolittain sekä yhteensä

	Työt				Pojat				Kaikki yhteensä			
	Interventiotokoulu (n = 79)		Vertailukoulu (n = 80)		Interventiotokoulu (n = 68)		Vertailukoulu (n = 60)		Interventiotokoulu (n = 147)		Vertailukoulu (n = 140)	
	2007	2008	Muutos	2007	2008	Muutos	2007	2008	2007	2008	2007	2008
Kasvikset, kasvisruoat	109	106	-3	126	108	-18	91	72	94	99	111	93
Peruna, perunaruuat	62	75	13	81	76	-5	81	99	85	102	81	86
Hedelmät, marjat, hedelmiä- ja marjaruoat	230	218	-12	214	169	-45	177	174	218	200	198	171
Viljavalmisteet ja leivonnaiset	272	264	-8	216	215	-1	276	295	289	296	241	250
Levitteet, öljyt, kastikkeet	20	24	4	24	24	0	26	24	24	27	25	24
Kalaruoat	28	30	2	17	36	19	38	45	32	31	26	40
Kananmunaruuat	2	3	1	6	2	-4	3	6	2	3	5	4
Liharuuat	171	170	-1	187	191	4	245	258	208	202	212	220
Maitovalmisteet	481	482	1	504	500	-4	700	685	555	538	588	579
Sokeri, makeiset	25	22	-3	18	21	3	24	25	31	25	21	23
Sekalaiset	8	8	0	7	7	0	8	15	9	9	7	11
Juomat	708	675	-33	714	729	15	736	693	795	683	724	713
Alkoholiuomat	2	2	0	4	0	-4	0	3	1	3	2	1
					4		3		2		1	

Liite 15.2. Keskimääräinen raaka-aineiden kulutus energiaan suhteutettuna (g/MJ) interventiokouluissa ja vertailukouluissa sukupuolittain sekä yhteensä

	Työt				Pojat				Kaikki yhteensä			
	Interventiokoulut (n = 79)		Vertailukoulut (n = 80)		Interventiokoulut (n = 68)		Vertailukoulut (n = 60)		Interventiokoulut (n = 147)		Vertailukoulut (n = 140)	
	2007	2008	Muutos	2007	2008	Muutos	2007	2008	Muutos	2007	2008	Muutos
Kasvikset	19	21	2	21	22	1	13	15	2	16	18	2
Palkokasvit, pähkinät	2	1	-1	2	1	-1	1	1	0	1	1	0
Peruna	11	13	2	15	13	-2	16	16	0	13	15	2
Hedelmät, marjat (*)	31	33	2	34	25	-9	22	21	-1	27	28	1
Viljat	20	20	0	19	18	-1	18	19	1	19	20	1
Rasvat	4	5	1	5	5	0	4	5	1	4	5	1
Kala, äyriäiset	3	2	-1	2	4	2	2	2	0	3	2	-1
Kananmuna	1	1	0	2	2	0	1	1	0	1	1	0
Liha	13	14	1	16	13	-3	16	18	2	14	16	2
Maito	80	82	2	82	87	5	86	82	-4	83	82	-1
Sokeri, makeiset, suklaa	5	4	-1	4	5	1	5	4	-1	5	4	0
Juomat	143	144	1	148	151	3	137	113	-24	140	130	-10
Alkoholijuomat	0,2	0,2	0	0,4	0,01	-0,39	0,01	0,3	0,29	0,2	0,3	0
Muut tuotteet	3	3	0	3	3	0	2	2	0	2	3	1

*) Ero muutoksessa tilastollisesti merkitsevä (Työt ja pojat yhteensä, $p < 0,05$)

Liite 15.3. Energian ja energiaravintoaineiden saanti interventiokouluissa ja vertailukouluissa sukupuolittain sekä yhteensä

	Työt				Pojat				Kaikki yhteensä			
	Interventiokoulut (n = 79)		Vertailukoulut (n = 80)		Interventiokoulut (n = 68)		Vertailukoulut (n = 60)		Interventiokoulut (n = 147)		Vertailukoulut (n = 140)	
	2007	2008	Muutos	2007	2008	Muutos	2007	2008	Muutos	2007	2008	Muutos
Energia, MJ	6,8	6,5	-0,3	6,5	6,4	-0,1	8,5	8,5	0,00	7,9	8,3	0,4
Proteiini, E%	15,9	16,5	0,6	16,5	16,8	0,3	16,2	16,9	0,7	17,5	17,3	-0,2
Hiihlydraatti, E%	54,2	53,5	-0,7	53,5	53,0	-0,5	53,5	51,4	-2,1	53,0	52,5	-0,5
Sakkaroosi, E% (*)	12,4	10,8	-1,6	11,6	12,1	0,5	13,2	10,2	-3,0	13,1	12,5	-0,6
Kuitu, g/MJ	2,6	2,7	0,1	2,5	2,4	-0,1	2,1	2,1	0,0	2,0	2,0	0,0
Rasva, E%	29,9	29,9	0,0	30,0	30,2	0,2	30,3	31,7	1,4	26,9	30,0	3,1

*) Muutoksen ero tilastollisesti merkitsevä (Työt ja pojat yhteensä, $p < 0,05$)

Liite 15.4. Vitamiinien saanti interventiokouluissa ja vertailukouluissa sukupuolittain sekä yhteensä

	Työt				Pojat				Kaikki yhteensä			
	Interventiokoulut (n = 79)		Vertailukoulut (n = 80)		Interventiokoulut (n = 68)		Vertailukoulut (n = 60)		Interventiokoulut (n = 147)		Vertailukoulut (n = 140)	
	2007	2008	Muutos	2007	2008	Muutos	2007	2008	Muutos	2007	2008	Muutos
A-vitamiini, ug/MJ ¹⁾	74,3	93,5	19,2	89,9	77,4	-12,5	67,5	83,1	15,6	71,2	88,7	17,5
D-vitamiini, ug/MJ	0,8	0,7	-0,1	0,7	0,9	0,2	0,8	0,8	0,0	0,8	0,8	0,0
E-vitamiini, mg/MJ ²⁾	1,1	1,1	0,0	1,1	1,2	0,1	1,0	1,0	0,0	1,0	1,1	0,1
K-vitamiini, ug/MJ	11,4	12,0	0,6	11,8	11,9	0,1	10,3	9,8	-0,5	10,9	11,0	0,1
Tiamiini, mg/MJ	0,2	0,2	0,0	0,2	0,2	0,0	0,2	0,2	0,0	0,2	0,2	0,0
Riboflaviini, mg/MJ	0,2	0,3	0,1	0,3	0,3	0,0	0,3	0,3	0,0	0,3	0,3	0,0
Niasiini, mg/MJ ³⁾	3,2	3,3	0,1	3,5	3,4	-0,1	3,4	3,6	0,2	3,3	3,4	0,1
Pyridoksini, mg/MJ	0,2	0,2	0,0	0,3	0,2	-0,1	0,3	0,3	0,0	0,2	0,2	0,0
Folaatti, ug/MJ(*)	28,7	31,1	2,4	29,1	28,0	-1,1	25,0	26,5	1,5	27,0	29,0	2,0
B ₁₂ -vitamiini, ug/MJ	0,6	0,6	0,0	0,6	0,7	0,1	0,7	0,7	0,0	0,6	0,7	0,1
C-vitamiini, mg/MJ	13,3	14,7	1,4	14,6	12,7	-1,9	10,4	11,0	0,6	12,0	13,0	1,0

¹⁾ retinoliekvivalentti ²⁾ alfatokoferoli ³⁾ niasiiniekvivalentti

*) Muutoksen ero tilastollisesti merkitsevä (Työt ja pojat yhteensä, $p < 0,05$)

16.1. Terveystutkimukseen molempina vuosina osallistuneet

Työt		Pojat	
Interventiokoulut	Vertailukoulut	Interventiokoulut	Vertailukoulut
N	N	N	N
202	193	159	147

16.2. Terveystutkimuksen mittaustulokset

	Työt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	Keskiarvo	Keskiarvo	Keskiarvo	Keskiarvo	Keskiarvo	Keskiarvo	Keskiarvo	Keskiarvo
Pituus, cm	161,1	163,3	161,5	163,7	166,0	172,4	166,3	172,6
Paino, kg	53,1	56,1	53,7	56,6	57,9	63,9	56,2	61,6
BMI, kg/m ²	20,4	21,0	20,5	21,1	20,9	21,4	20,2	20,6
Vyötärön ympärysmitta, cm	68,6	70,6	69,2	70,9	72,6	75,1	71,3	73,9
Systolinen verenpaine, kahden mittauksen keskiarvo	114,9	113,7	116,1	114,0	118,3	119,1	119,0	119,6
Diastolinen verenpaine, kahden mittauksen keskiarvo	66,7	66,0	67,4	65,7	65,0	64,5	65,9	64,7

16.3. BMI -luokitus

	Työt				Pojat			
	Interventiokoulut		Vertailukoulut		Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%	%	%	%	%
Normaalipainoinen	86,1	87,1	88,1	88,6	74,2	74,2	83,7	86,4
Ylipainoinen	11,9	10,4	9,8	8,8	20,1	21,4	12,9	10,9
Lihava	2,0	2,5	2,1	2,6	5,7	4,4	3,4	2,7

17.A. Osallistuitteko itse tai perheestänne joku muu Järkipalaa-hankkeen vanhempien tiedotustilaisuuteen keväällä 2007?

	%
Kyllä	35,0
Ei	59,3
En muista	5,7

17.B. Osallistuitteko itse tai perheestänne joku muu Järkipalaa-hankkeen vanhempainiltaan ja/tai kouluruokailutilaisuuteen syksyllä 2007?

	%
Kyllä	39,7
Ei	56,6
En muista	3,7

17.C. Jos osallistuitte, kuinka hyödylliseksi koitte Järkipalaa-vanhempainillan ja/tai kouluruokailutilaisuuden?

	%
Erittäin hyödylliseksi	17,3
Jokseenkin hyödylliseksi	30,8
En hyödylliseksi, muttei hyödyttömäksiäkään	5,8
Jokseenkin hyödyttömäksi	1,5
Erittäin hyödyttömäksi	,0
Perheestä ei osallistuttu tilaisuuteen	44,6

17.D. Tuliko kotiinne Järkipalaa-hankkeen Nähdään kotona -lehti syksyllä 2007?

	%
Kyllä	67,9
Ei	8,3
En muista	23,8

17.E. Kuinka tarkkaan luitte Nähdään kotona-lehden?

	%
En ole saanut lehteä	17,7
Sain lehden, mutten lukenut sitä	2,7
Selailin lehden läpi	23,1
Luin lehteä sieltä täältä	31,8
Luin lehden kokonaan	24,7

17.F. Kuinka hyödylliseksi koitte Nähdään kotona -lehden?

	%
Erittäin hyödylliseksi	10,9
Jokseenkin hyödylliseksi	51,0
En hyödylliseksi, muttei hyödyttömäksiäkään	16,3
Jokseenkin hyödyttömäksi	3,1
Erittäin hyödyttömäksi	,7
En saanut lehteä	18,0

17.G_1. Hankkeesta tiedottaminen on ollut riittävää.

	%
Täysin eri mieltä	1,5
Jokseenkin eri mieltä	6,7
Ei samaa eikä eri mieltä	10,0
Jokseenkin samaa mieltä	39,6
Täysin samaa mieltä	38,7
En osaa sanoa	3,5

17.G_2. Hankkeen ansiosta olen tullut enemmän tietoiseksi lapseni tai lasteni ruokatottumuksista.

	%
Täysin eri mieltä	5,9
Jokseenkin eri mieltä	17,9
Ei samaa eikä eri mieltä	31,1
Jokseenkin samaa mieltä	34,9
Täysin samaa mieltä	7,0
En osaa sanoa	3,2

17.G_3. Hanke on opettanut, miten pystyn vaikuttamaan lapseni tai lasteni ravitsemukseen.

	%
Täysin eri mieltä	6,5
Jokseenkin eri mieltä	19,4
Ei samaa eikä eri mieltä	32,4
Jokseenkin samaa mieltä	31,8
Täysin samaa mieltä	5,3
En osaa sanoa	4,7

17.G_4. Hankkeesta on ollut hyötyä itselleni ja/tai perheelleni.

	%
Täysin eri mieltä	4,4
Jokseenkin eri mieltä	13,2
Ei samaa eikä eri mieltä	35,3
Jokseenkin samaa mieltä	37,4
Täysin samaa mieltä	5,6
En osaa sanoa	4,1

17.G_5. Hankkeen ansiosta syömme kotona aikaisempaa enemmän yhdessä.

	%
Täysin eri mieltä	24,2
Jokseenkin eri mieltä	23,3
Ei samaa eikä eri mieltä	35,4
Jokseenkin samaa mieltä	10,6
Täysin samaa mieltä	2,9
En osaa sanoa	3,5

17.G_6. Hankkeen ansiosta kotiruoan laatuun on kiinnitetty aiempaa enemmän huomiota.

	%
Täysin eri mieltä	18,2
Jokseenkin eri mieltä	20,5
Ei samaa eikä eri mieltä	33,1
Jokseenkin samaa mieltä	20,2
Täysin samaa mieltä	4,7
En osaa sanoa	3,2

17.G_7. Hankkeen ansiosta kotona on tarjolla aiempaa useammin ja/tai enemmän terveellisiä välipalavaihtoehtoja.

	%
Täysin eri mieltä	18,2
Jokseenkin eri mieltä	20,5
Ei samaa eikä eri mieltä	31,7
Jokseenkin samaa mieltä	23,5
Täysin samaa mieltä	3,5
En osaa sanoa	2,6

17.1. Huoltajan lomakkeeseen molempina vuosina vastanneet

Interventiokoulut	Vertailukoulut
N	N
331	302

17.24. Kuinka usein teillä on yleensä kotona tarjolla sokeripitoisia virvoitusjuomia?

	Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%
Joka päivä	5,5	5,2	4,0	4,7
4-6 kertaa viikossa	2,7	4,0	3,7	4,3
1-3 kertaa viikossa	38,9	36,3	39,3	37,5
1-3 kertaa kuukaudessa	36,8	33,8	36,0	35,2
Harvemmin tai ei koskaan	16,1	20,7	17,0	18,3

17.25. Kuinka usein teillä on yleensä kotona tarjolla makeisia?

	Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%
Joka päivä	5,1	3,3	2,3	7,0
4-6 kertaa viikossa	3,9	3,9	4,3	3,7
1-3 kertaa viikossa	67,7	65,8	66,8	59,7
1-3 kertaa kuukaudessa	20,2	22,7	23,6	25,7
Harvemmin tai ei koskaan	3,0	4,2	3,0	4,0

17.26. Kuinka usein teillä on yleensä kotona tarjolla hedelmiä?

	Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%
Joka päivä	72,5	74,6	71,2	72,1
4-6 kertaa viikossa	15,1	14,2	16,2	15,3
1-3 kertaa viikossa	11,2	9,4	10,9	10,3
1-3 kertaa kuukaudessa	,9	1,8	1,7	2,3
Harvemmin tai ei koskaan	,3	,0	,0	,0

17.27. Kuinka usein teillä on yleensä kotona tarjolla tuoreita tai keitettyjä kasviksia?

	Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%
Joka päivä	38,7	42,6	45,4	42,9
4-6 kertaa viikossa	30,2	24,2	25,8	25,6
1-3 kertaa viikossa	26,6	29,3	23,8	25,6
1-3 kertaa kuukaudessa	4,2	3,0	3,0	4,7
Harvemmin tai ei koskaan	,3	,9	2,0	1,3

17.28. Kuinka usein teillä on yleensä kotona tarjolla ruisleipää?

	Interventiokoulut		Vertailukoulut	
	2007	2008	2007	2008
	%	%	%	%
Joka päivä	86,4	91,5	85,4	88,1
4-6 kertaa viikossa	8,5	3,9	9,9	7,3
1-3 kertaa viikossa	3,3	3,3	4,0	3,3
1-3 kertaa kuukaudessa	1,8	1,2	,7	1,3
Harvemmin tai ei koskaan	,0	,0	,0	,0

LÄHTEET

Arcan C, Neumark-Sztainer D, Hannan P, van den Berg P, Story M, Larson N. Parental eating behaviours, home food environment and adolescent intake of fruits, vegetables and dairy foods: longitudinal findings from Project EAT. *Public Health Nutr* 2007;10:1257-65.

Bandini LG, Must A, Cyr H, Anderson SE, Spadano JL, Dietz WH. Longitudinal changes in the accuracy of reported energy intake in girls 10-15 y of age. *Am J Clin Nutr* 2003;78:480-4.

Bandura A. *Social learning theory*. New Jersey: Prentice-Hall; 1977.

Bandura A. *Social foundations of thought and action. A social cognitive theory*. New Jersey: Prentice-Hall; 1986.

Bartholomew L, Parcel G, Kok G, Gottlieb N. *Planning health promotion programs. An intervention mapping approach*. San Francisco: Jossey-Bass; 2006. 2. painos.

Birch LL, Fisher JO, Grimm-Thomas K, Markey CN, Sawyer R, Johnson SL. Confirmatory factor analysis of the child feeding questionnaire: a measure of parental attitudes, beliefs and practices about child feeding and obesity proneness. *Appetite* 2001;36:201-10.

Cheng S, Chan A. The multidimensional scale of perceived social support: dimensionality and age and gender differences in adolescents. *Pers Individ Dif* 2004;37:1359-69.

Cole TJ, Bellizzi MC, Flegal KM, Dietz WH. Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *BMJ* 2000;320:1240

Cooke LJ, Wardle J. Age and gender differences in children's food preferences. *Br J Nutr* 2005;93:741-6.

Currie C, Gabhainn SN, Godeau E et al. (eds.). *Inequalities in young people's health. HBSC international report from the 2005/2006 survey*. WHO 2008.

FAO/WHO/UNU. *Report of a joint expert consultation. Energy and Protein Requirements*. WHO Tech Rep Series 72. Geneva; WHO. 1985.

Goldberg G, Black A, Jebb S, Cole P, Murgatroyd W, Coward W, et al. Critical evaluation of energy intake data using fundamental principles of energy physiology; 1. Derivation of cut-off limits to identify under-recording. *Am J Clin Nutr* 1994;45:569-81.

Haerens L, de Bourdeaudhuij I, Maes L, Vereecken C, Brug J, Deforche B. The effects of a middle-school healthy eating intervention on adolescents' fat and fruit intake and soft drink consumption. *Public Health Nutr* 2007;10:443-9.

Hannukkala M, Salonen K. *Hyvän mielen koulu. Mielenterveys lapsuuden ja nuoruuden voimaksi. Suomen mielenterveysseura* 2005.

Hirvonen T, Lahti-Koski M, Roos E, Pietinen P, Rimpelä M. Yläasteen oppilaiden ruokavalinnat ja koulu-ruokailu. *Sosiaalilääk Aikak* 1999;36:162-71.

Hoelscher DM, Evans A, Parcel GS, Kelder SH. Designing effective nutrition interventions for adolescents. *J Am Diet Assoc* 2002;102(suppl):S52-63.

Jallinoja P, Sahi T, Uutela A (toim.) Varusmiesten ravitsemus, terveyden riskitekijät ja terveystaju. VARU-interventiotutkimuksen palvelukseenastumisvaiheen tulokset Panssariprikaatissa ja Kainuun Prikaatissa vuonna 2007. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B. 16/2008.

Kankaanpää R, Lahti S, Manninen M, Puska P. Makeisten ja virvoitusjuomien myynti perusopetuksen 7.-9. luokkien kouluissa. Suom Hammaslääkäril 2007;18:964-72.

Kansanterveyslaitos, ravitsemusyksikkö. Fineli. Elintarvikkeiden koostumustietokanta. Versio 8. Helsinki, Kansanterveyslaitos, 2007.

Kansanterveyslaitos, ravitsemusyksikkö. Fineli. Elintarvikkeiden koostumustietokanta. Versio 9. Helsinki, Kansanterveyslaitos, 2008.

Kersting M, Sichert-Hellert W, Lausen B, Alexy U, Manz F, Schöch G. Energy intake of 1 to 18 year old German children and adolescents. Z Ernahrungswiss 1998;37:47-55.

Keski-Rahkonen A, Kaprio J, Rissanen A, Virkkunen M, Rose RJ. Breakfast skipping and health-compromising behaviors in adolescents and adults. Eur J Clin Nutr 2003;57:842-53.

Keso T, Lehtisalo J, Garam S. Järkipalaa-käsikirja –Ideoita nuorten ruokailuympäristön kehittämiseen ja nuorten ravitsemuskasvatukseen. 2008. <http://www.jarkipalaa.fi>

Knai C, Pomerleau J, Lock K, McKee M. Getting children to eat more fruit and vegetables: a systematic review. Prev Med 2006;42:85-95.

Koskinen-Ollonqvist P, Peltö-Huikko A, Rouvinen-Wilenius P. Näkökulmia vaikuttavuuteen. Vaikuttavuuden arvioinnin mahdollisuudet terveyden edistämiseksi. Terveyden edistämisen keskuksen julkaisuja 4/2005.

Kujala J. Mikä saa nuoret laihduttamaan? Psykososiaaliset tekijät, sukupuoli ja painoindeksi nuorten laihduttamisen selittäjinä. Pro gradu –tutkielma. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta, sosiaalipsykologian laitos. 2008.

Larson NI, Neumark-Sztainer D, Hannan PJ, Story M. Trends in adolescent fruit and vegetable consumption, 1999-2004. Project EAT. Am J Prev Med 2007;32:147-50.

Lien N, Lytle LA, Klepp KI. Stability in consumption of fruit, vegetables and sugary foods in a cohort from age 14 to age 21. Prev Med 2001;33:217-26.

Lintukangas S, Manninen M, Mikkola-Montonen A, Palojoki P, Partanen M, Partanen R. Kouluruokailun käsikirja. Laatuveäitä koulutyöhön. Opetushallitus. 2007.

Livingstone MBE, Robson PJ, Wallace JMW. Issues in dietary intake assessment of children and adolescents. Br J Nutr 2004;92(suppl.2):S213-22.

Livingstone MBE, Robson PJ, Black AE, Coward WA, Wallace JMW, McKinley MC, ym. An evaluation of the sensitivity and specificity of energy expenditure measured by heart rate and the Goldberg cut-off for energy intake: basal metabolic rate for identifying mis-reporting of energy intake by adults and children: a retrospective analysis. Eur J Clin Nutr 2003;57:455-463.

Luopa P, Pietikäinen M, Jokela J. Nuorten elinolot, koulutyö, terveys ja terveystottumukset 1996-2005. Kouluterveyskysely 2005. Stakes, Työpapereita 25/2006. www.stakes.fi/kouluterveyskysely

Manninen M. Kouluruokailu. Kirjassa: Rimpelä M, Rigoff AM, Kuusela J, Peltonen H (toim.). Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen peruskouluissa –perusraportti kyselystä 7.-9. vuosiluokkien kouluille. Opetushallitus ja Stakes. Vammalan Kirjapaino Oy. 2007.

Mellanby AR, Rees JB, Tripp JH. Peer-led and adult-led school health education: a critical review of available comparative research. *Health Educ Res* 2000;15:533-45.

Mikkilä V, Räsänen L, Raitakari OT, Pietinen P, Viikari J. Consistent dietary patterns identified from childhood to adulthood: The Cardiovascular Risk in Young Finns Study. *Br J Nutr* 2005;93:923-31.

Mustonen S, Tuorila H. Makukoulu. Makuoppituntien soveltaminen. Toimintakäsikirja opettajille ja kouluttajille. Sitra, 2008. URL: <http://www.sitra.fi/julkaisut/maat/Makukoulu.pdf?download=Lataa+pdf>.

Neumark-Sztainer D, French SA, Hannan PJ, Story M, Fulkerson JA. School lunch and snacking patterns among high school students: Associations with school food environment and policies. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2005;2:14.

Nuotio N. Nuorten suhtautuminen kouluruokaa ja välipalatuotteita kohtaan. Pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Taloustieteiden tiedekunta. 2005.

Ojala K. Nuorten ruokatottumusten muutoksia 1986-2002. Kirjassa: Kannas L. (toim.). Koululaisten terveys ja terveystottumusten muutoksessa. WHO-Koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Julkaisuja 2/2004.

Ojala K, Välimaa R, Villberg J, Kannas L, Tynjälä J. Nuorten ateriaritmi: Kuka syö koulupäivinä säännöllisesti? *Sosiaalilääk Aikak* 2006;43:61-70.

Opetushallitus ja Kansanterveyslaitos. Makeiset ja virvoitusjuomat kouluissa ja oppilaitoksissa. Tiedote ja muistio. 2007. <http://www.edu.fi/teemat/kouluruokailu/pdfMakevirkouopp.pdf>

Paturi M, Nieminen R, Reinivuo H, Ovaskainen ML. Ruokien annoskuvakirja. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B. 11/2006.

Paturi M, Tapanainen H, Reinivuo H, Pietinen P. (toim.) *Finravinto 2007 –tutkimus*. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B. 23/2008.

Pelto-Huikko A, Karjalainen K, Koskinen-Ollonqvist. Terveystieteiden edistämisen toimintamallit. Terveystieteiden edistämisen hankkeissa kehitettyjen toimintamallien arviointi ja kehittäminen. Terveystieteiden edistämisen keskuksen julkaisuja 4/2006.

Pérez-Rodrigo C, Aranceta J. School-based nutrition education: lessons learned and new perspectives. *Public Health Nutr* 2001;4:131-9.

Position of the American Dietetic Association, Society for Nutrition Education, and American School Food Service Association –Nutrition services: An essential component of comprehensive school health programs. *J Am Diet Assoc* 2003;103:505-14.

Prättälä R. Naisten ja miesten ruoka. Teoksessa Luoto R, Viisainen K, Kulmala I (toim.) *Sukupuoli ja terveys*. Tampere: Vastapaino, 210-216.

Raulio S, Pietikäinen M, Prättälä R ja joukkoruokailutyöryhmä. Suomalaisnuorten kouluaikainen ateriointi. Ruokapalveluiden seurantaraportti 2. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B. 26/2007.

Rimpelä A, Rainio S, Pere L, ym. Suomalaisten nuorten terveys 1977-2003. Suom Lääkäril 2004;59:4229-35.

Roos E, Koskinen S. Sosioekonomisten tekijöiden vaikutus suomalaisten koululaisten ruokatottumuksiin. Suom Lääkäril 2007;62:2051-6.

Roos E, Ray C, Sundqvist A. Hälsoverkstaden. Fysisk aktivitet, kost och sömn bland elever i årskurs fyra och fem i findlansssvenska grundskolor i Nyland. Folkhälsan 2007.

Rockett HRH. Family dinner: more than just a meal. J Am Diet Assoc 2007;107:1498-1501.

Salovaara S. Tyhjä lautanen, tyhjä pää? Yläkoululaisten ateriaritmi, kouluruokailu ja –menestys. Pro gradu –tutkielma. Helsingin yliopisto. Soveltavan kemian ja mikrobiologian laitos. 2006.

Samuelson G. Dietary habits and nutritional status in adolescents over Europe. An overview of current studies in the Nordic countries. Eur J Clin Nutr 2000;54(suppl.1):S21-8.

Savola E. Kouluyhteisön terveyden edistämiseen liittyviä säädöksiä ja suosituksia. Tukimateriaali kouluyhteisön terveys- ja hyvinvointiohjelman suunnitteluun. Terveystieteiden keskuksen julkaisuja 3/2006.

Shaya FT, Flores D, Gbarayor CM, Wang J. School-based obesity interventions: a literature review. J Sch Health 2008;78:189-96.

Shepherd J, Harden A, Rees R, et al. Young people and healthy eating: a systematic review of research on barriers and facilitators. Health Educ Res 2006;21:239-57.

Story M, Neumark-Sztainer D, French S. Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. J Am Diet Assoc 2002;102(suppl):S40-51.

Sääksjärvi K, Reinivuo H. Ruokamittoja. Kansanterveyslaitos, 2004.

Thomas H. Obesity prevention programs for children and youth: why are their results so modest? Health Educ Res 2006;21:783-95.

Urho UM, Hasunen K. Yläasteen kouluruokailu 2003. Selvitys peruskoulun 7-9 –luokkien oppilaiden kouluruokailusta. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2003:17. Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Suomalaiset ravitsemussuosituksien –ravinto ja liikunta tasapainoon. Edita Publishing. 2005.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Kouluruokailusuositus. Savion Kirjapaino Oy. 2008. http://wwwb.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/Kouluruokailu_2008_kevyt_nettiin.pdf

Valtioneuvosto. Lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnin politiikkaohjelma. 2007a.
http://www.valtioneuvosto.fi/toiminta/politiikkaohjelmat/lapset/ohjelman-sisaeltoe/HPO_Lapset_HSA2007.pdf

Valtioneuvosto. Terveystieteen edistämisen politiikkaohjelma. 2007b.
<http://www.vn.fi/toiminta/politiikkaohjelmat/terveys/ohjelman-sisaeltoe/fi.pdf>

Valtioneuvosto. Tiedote 30.9.2008. Maatalous- ja kalatalousneuvosto 29.-30.9. Brysselissä: Neuvosto keskusteli kouluhedeelmätuesta.
<http://www.valtioneuvosto.fi/ajankohtaista/tiedotteet/tiedote/fi.jsp?oid=240006>

Vartanian LR, Schwartz MB, Brownell KD. Effects of soft drink consumption on nutrition and health: A systematic review and meta-analysis. *Am J Public Health* 2007;97:667-75.